INTERNATIONAL

FOLK DANCES



আন্তর্জাতিক

লোক নৃত্য



"JOY OF THE DANCE"

("The joy of folkdance is in the heart of those who are dancing and not in the eye of the spectator" says Rickey Holden, international folk dance leader from the United States)

INTERNATIONAL

FOLK DANCES

FOR

FUN AND RECREATION

(TEACHERS' HANDBOOK)

আন্তর্জাতিক লোক নৃত্য
(আনন্দ ও চিত্ত বিনোদনের জন্য)

Second Publication in India, 1963
by
Bengal Bratachari Society

বাংলার ব্রতচারী সমিতি কর্তৃক
১৯৬৩ সালে
ভারতে দ্বিতীয় বার প্রকাশিত

Edited by
RICKEY HOLDEN
রিকি হোল্ডেন কর্তৃক
সম্পাদিত

Collected by
Phoni Bhattacharjee
ফণী ভট্টাচার্য্য
সঙ্কলিত

Translated by
PHANI GUPTA
ফণী গুপ্ত কর্তৃক
অনুবাদিত

INTRODUCTION

Dancing makes an appeal that is different from that of other activities, In dance, movement is the end in itself, while in sports the movement is the means to an end. It differs also, in that it offers rich opportunities for creative expression.

Dancing is one of the best expressions of pure play and perhaps is the most liberal of all forms of motor education. Right dancing can enhance the very soul aud bring about a feeling of harmony between body and mind.

From the earliest times, the expression of the rhythmic interests has been the expression of joy and living and of some of the deepest emotions of individuals.

Every culture has its own form of folk dancing. Folk-dancing in its natural form is an expression of social life but, as we use it in our country with rare exception, it is an activity memorized and executed solely for the pleasure of the movement and the rhythm.

Folk dancing requires mental and physical ability, endurance, neuro-muscular control and a high degree of coordination. It involves wholesome group participation and develops a social interaction which is missing in many other forms of social dance to-day.

Folk dancing is in itself a language and has great possibilities through which national integration and International understanding can be strengthened for better living.

I feel the International Recreation Association has most certainly enhanced the begining of the International Folk dance movement in India by providing the opportunity of having such a meaningful and enjoyable experience of dancing under the leadership of Mr. Rickey Holden.

This handbook will not only serve as a teachers' guide but should inspire individuals to bring out more Indian Folk-dances in written form, so these dances will become a part of the rapidly growing International Folk-dance movement.

Kalyan Dutt

Chairman of the Folk-Dance Association of India.

ভূমিকা

কয়েকটি চারুকলা প্রকরণ—নৃত্য, যন্ত্রসংগীত, চিত্র ও স্থাপত্য—ভাষানিরপেক্ষ সুতরাং ইহাদের আবেদন সার্ব্বভৌম। বিশেষতঃ অঙ্গভঙ্গীর ছন্দোময় প্রকাশ যে নৃত্য তাহার আবেদন সর্ব্বজনবোধ্য ও সকলেরই উপভোগ্য।

অবশ্য প্রত্যেক দেশের গণনৃত্যের পিছনে সেই দেশের বিশেষ সংস্কৃতি ও সৌন্দর্য্যবোধ যে ক্রিয়াশীল তাহা সুনিশ্চিত। ভারতীয় কথাকলি নৃত্য ও অন্যান্য প্রকারের ভক্তি প্রেরণাজাত নৃত্যভঙ্গীর উপর ভারতের মানস-লোকব্যাপী অধ্যাত্মবোধের ছাপ সহজেই ধরা যায়। কিন্তু ভারতে শুধু অধ্যাত্মভাবনাজাত নয়, লৌকিক প্রেরণা-সম্ভূত নৃত্যকলা বহুল প্রচলিত। ব্রতচারী সঙ্ঘ কর্তৃক অনুশীলিত বিভিন্ন প্রকারের লোকনৃত্য কর্ম্মের শৃঙ্খলা, আনন্দ ও জীবনবোধের উচ্ছলতার ছন্দোরূপায়ণ। সুতরাং নৃত্যের বিচিত্র ভঙ্গী উহার ভাবপ্রেরণার দিক দিয়া ভারতীয় নৃত্য বিশেষ সমৃদ্ধ।

কিন্তু আমরা এখন যে যুগে বাস করিতেছি, তাহাতে সমগ্র বিশ্ব উহার আনন্দ উৎসব ও দেহ চর্যার বিচিত্র উপকরণ লইয়া আমাদের মনোরঞ্জন করিতে উন্মুখ। আজ বিশ্বকে বাদ দিয়া কোন দিক দিয়াই আমাদের চিরাভ্যস্ত দেশীয় খেলাধুলা ও আমোদ লইয়া থাকিলে চলিবে না। ফুটবল, ক্রিকেট, টেনিশ, প্রভৃতি আন্তর্জাতিক ক্রীড়াপদ্ধতি আজ আমাদের তরুণ চিত্তকে প্রবলভাবে আকৃষ্ট করিয়াছে। ইহাদের সহিত তুলনায় আমাদের খাঁটি দেশীয় খেলাধূলা আমাদের নিকট খুবই তুচ্ছ হইয়া উঠিয়াছে। নৃত্যের দিক দিয়াও আমাদের নিজস্ব প্রকরণের প্রতি অনুরাগ না হারাইয়া অন্যান্য দেশে প্রচলিত আবেগ ছন্দের দোলা আমাদের অন্তরে গ্রহণ করিতে হইবে, বিদেশে প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণ করিতে হইলে বিদেশী ক্রীড়া কৌতুকের সহিত পরিচয় অপরিহার্য্য।

আমি দেখিয়া আনন্দিত হইলাম যে এই যুগ প্রয়োজনের দিকে লক্ষ্য রাখিয়া কয়েকজন ক্রীড়ামোদী একটি আন্তর্জাতিক লোক-নৃত্য-কলা সংকলন গ্রন্থ প্রকাশের উদ্যোগ করিয়াছেন। লোকনৃত্য বিশারদ শ্রীযুক্ত রিকি হোল্ডেন, যুক্তরাষ্ট্রের শারীর-শিক্ষা-বিশেষজ্ঞা শ্রীমতী জোসেফাইন কিড ও অন্যান্য বিদেশী বিশেষজ্ঞদের অকুণ্ঠ সহায়তা ও অনুপ্রেরণায় ও ভারতীয় লোকনৃত্য সংস্থা ও বাঙ্গলার ব্রতচারী সমিতির কর্ম্মকর্ত্তাদের উৎসাহ উদ্দীপনায় এই গ্রন্থের প্রকাশ সম্ভব হইয়াছে। আমাদের বিশেষ গৌরবের বিষয় এই যে, এই আন্তর্জাতিক নৃত্য-সঙ্কলনে তিনটি ভারতীয় নৃত্য সন্নিবিষ্ট হইবার যোগ্যতা অর্জ্জন করিয়াছে। স্বরলিপি ও অঙ্গ-সঞ্চালনের নিখুঁত নির্দ্দেশ সংযোজনায় এখন প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পক্ষে বিদেশীয় নৃত্যে পারদর্শিতা লাভ করা সহজ হইবে। ব্রতচারী সমিতির বর্ত্তমান অধিনেতারূপে আমি এই গ্রন্থের সংকলয়িতা শ্রীফণী ভট্টাচার্য্য ও অনুবাদক শ্রীফণী গুপ্তকে আমার আন্তরিক অভিনন্দন জানাইতেছি। বাংলাদেশের ছেলে মেয়েরা এই গ্রন্থ সাহায্যে সমগ্র বিশ্বের লোকনৃত্য বৈচিত্রের সহিত পরিচিত হইয়া তাহাদের দেশীয় নৃত্যকলার আরও উন্নতি সাধন করার সুযোগ পাইবে ইহা বিশেষ আনন্দের কথা।

শ্রীশ্রীকুমার বন্দ্যোপাধ্যায়
অধিনেতা,
বাংলার ব্রতচারী সমিতি।

৫ই জুলাই, ১৯৬৩।

ACKNOWLEDGEMENTS

The General Secretary, on behalf of the Bengal Bratachari Society wishes to express his gratitude to :

* * * *Mr. Rickey Holden*, the 'roving ambassador' of Folk dance and rhythmic activity—who during his stay in India, as Folk Dance specialist, sponsored jointly by the U. S. I. S. and the International Recreation Association prepared the music notations and encouraged this Society to publish this edition.

* * * The U. S. I. S.—All India, for making this publicaion and Rickey Holden's visit possible.

A special thanks to U. S. I. S.—Calcutta, for rendering such invaluable assistance in everyway.

* * * To the Folk Dance Association of India and the Bengal Bratachari Society for selecting the three Indian Dances which are included in this 'Handbook'.

* * * To the Alumni Association, Luxmibai College of Physical Education, Gwalior, M. P., India, for giving us permission to publish this bi-lingual edition.

* * * To Professor Olga Kulbitsky of Hnnter College, Newyork City and the Chinese Y. M. C. A., Singapore and to the Bluebird Publishing Company of Newark, New Jersey.

* * * To Miss Josephine Kidd, who came to West Bengal as a Special Representative of the International Recreation Association, and during her stay rendered a great deal of assistance in preparing this book for Publication.

* * * To Sri Phani Gupta, Secretary, West Bengal Physical Education Association whose valuable translation and unfailing support have inspired us to take up publication of this Book.

* * * To Sri S. P. Ghosal, who has designed the cover of this Book.

P. Bhattacharjee
General Secretary
Bengal Bratachari Society

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলার ব্রতচারী সমিতির পক্ষে সাধারণ সম্পাদক হিসাবে নিম্নলিখিত সকলের নিকট আন্তরিক কৃতজ্ঞতা স্বীকার করিতেছি।

ইউ, এস, আই, এস এর সমর্থনে ইণ্টার ন্যাশনাল রিক্রেয়েশন এসোসিয়েশন কর্তৃক প্রেরিত লোকনৃত্য বিশারদ **শ্রী রিকি হোল্ডেন**-কে প্রথমেই সকৃতজ্ঞ শ্রদ্ধা জানাই। তিনি ভারতে অবস্থান কালে অক্লান্ত পরিশ্রমে নিজে বাঙ্গলা ভাষা শিখিয়া ইংরাজী সঙ্গীতের বাঙ্গলা স্বরলিপি রচনা করিয়া এবং সকল বিষয়ে আমাদিগকে উৎসাহ ও উদ্দীপনা যোগাইয়া বর্তমান পুস্তক প্রকাশ করিতে সাহায্য করিয়াছেন।

ইউনাইটেড্ ষ্টেটস্ ইন্‌ফরমেশন সার্ভিসের ভারতীয় শাখা—বিশেষ করিয়া কলিকাতা শাখার সকল উচ্চপদস্থ কর্ম্মচারীবৃন্দ—যাহাদের অকুণ্ঠ সাহায্য ছাড়া এই পুস্তক প্রকাশ করা সম্ভব ছিল না।

ভারতীয় লোকনৃত্য সংস্থা ও বাঙ্গলার ব্রতচারী সমিতি—ইহাদের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় বর্তমান গ্রন্থে তিনটি ভারতীয় লোকনৃত্য সংযোজনা করা সম্ভব হইয়াছে।

এ্যালাম্নাই এসোসিয়েশন, লক্ষীবাঈ কলেজ অব ফিজিক্যাল এডুকেশন, গোয়ালিয়র, মধ্যপ্রদেশ—এই গ্রন্থটি দুইটি ভাষায় প্রকাশ করিতে অনুমতি দিয়া তাহারা আমাদের কৃতজ্ঞতা ভাজন হইয়াছেন।

নিউ ইয়র্কের প্রফেসর **ওলগা কিলবুট্‌স্‌কি, ওয়াই. এম. সি. এ. সিঙ্গাপুর** এবং ব্লু বার্ড পাবলিসিং কোম্পানী, নিওয়ার্ক, নিউ জারসি—ইহাদের প্রকাশিত পুস্তক হইতে অনেক সাহায্য পাইয়াছি।

আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই যুক্তরাষ্ট্রের শারীর-শিক্ষা বিশেষজ্ঞা শ্রীমতী **যোশেফাইন কিড্** কে। তিনি ইণ্টার ন্যাশনাল রিক্রিয়েশন এসোসিয়েশনের বিশেষ প্রতিনিধি হিসাবে পশ্চিমবঙ্গে আসিয়াছিলেন। এখানে থাকাকালীন তিনি দিবারাত্র কঠিন পরিশ্রম করিয়া আমাদের এই পুস্তকের কাঠামো প্রস্তুত করিয়া দিয়াছেন।

শ্রীফণী গুপ্ত, সম্পাদক, পশ্চিম বঙ্গ শারীর শিক্ষা সমিতি, যাঁর অক্লান্ত প্রচেষ্টা ও অনুবাদ আমাদের এই পুস্তক প্রকাশে উদ্বুদ্ধ করিয়াছে।

শ্রীশিবপ্রসন্ন ঘোষাল যিনি প্রচ্ছদপটটী অঙ্কিত করিয়া দিয়াছেন।

১৯১।১ বিপিনবিহারী গাঙ্গুলি ষ্ট্রীট
কলিকাতা-১২
৩১শে জুলাই ১৯৬৩

ফণী ভট্টাচার্য্য
প্রধান সচিব
বাংলার ব্রতচারী সমিতি

PURPOSE

To provide a practical Bi-Lingual Teachers' Handbook of International Folk Dance in a logical teaching progression.

* * * *

To develop in the Teachers and Students an appreciation of Ethnic Folk Music and Folk Dance.

* * * *

To provide cultural programme material for School assemblies and special events.

* * * *

উদ্দেশ্য

শিক্ষকদের জন্য আন্তর্জাতিক লোক-নৃত্যের একটি ব্যবহারিক নির্দেশ-পুস্তিকা প্রণয়ন করা।

*　　*　　*　　*

শিক্ষক ও ছাত্রদের মধ্যে মানবজাতি সম্বন্ধীয় লোক-সঙ্গীত ও লোক-নৃত্যের প্রচার ও প্রসার সাধন।

*　　*　　*　　*

বিদ্যালয়ের অনুষ্ঠান সমূহে বা বিশেষ উৎসবে অনুষ্ঠান লিপির উপযোগী সাংস্কৃতিক উপকরণ সরবরাহ করা।



CONTENTS

সূচীপত্র

1. SHOO FLY—USA

(Circle dance)

Record : Folkraft 1185 or (RCA Victor 'Let's Square Dance Series)
Tape No.—One. Grade—Beginners.

Formation : Single circle of couples facing centre.

Measure	SONG
1—4	Shoo fly, don't bother me, Shoo fly, don't bother me.
5—8	Shoo fly, don't bother me, For I belong to somebody,
9—12	I feel, I feel, I feel like a morning star.
13—16	I feel, I feel, I feel like a morning star.

Measure	DANCE
1—4	FORWARD AND BACK. Four walking steps forward to centre and four walking steps backward to place.
5—8	REPEAT pattern of measures 1—4
9—16	Each couple swings, using an Elbow swing, ending with their partner in the same position then : Repeat entire dance two times more.

১। স্থু-ফ্লাই—যুক্তরাষ্ট্র

(বৃত্ত-নৃত্য)

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১৮৫ অথবা (আর, সি, এ, ভিক্টর লেটের স্কোয়ার ড্যান্স সিরিজ) টেপ নং—১। স্তর—প্রারম্ভিক।

শ্রেণীবিন্যাস ঃ কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত।

তাল	সঙ্গীত
১—৪	স্থু-ফ্লাই ডোণ্ট বদার মি, স্থু-ফ্লাই ডোণ্ট বদার মি,
৫—৮	স্থু-ফ্লাই ডোণ্ট বদার মি, ফর্ আই বিলঙ্গ টু সামবডি।
৯—১২	আই ফিল্, আই ফিল্, আই ফিল্ লাইক এ মর্নিং স্টার
১৩—১৬	আই ফিল্, আই ফিল্, আই ফিল্ লাইক এ মর্নিং স্টার।

তাল	নৃত্য
১—৪	সামনে/পিছনে।কেন্দ্রের দিকে চার পা এগিয়ে যাও এবং চার পা পিছিয়ে জায়গায় এস।
৫—৮	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৯—১৬	ডান কনুইতে আবদ্ধ হ'য়ে সাথীর সাথে দক্ষিণাবর্তে একপাক ঘোর এবং বাম কনুইতে আবদ্ধ হ'য়ে বামাবর্তে একপাক ঘোর, এবং কেন্দ্রের দিকে মুখ করে সঙ্গীর সঙ্গে পাশাপাশি দাঁড়াও।
	সম্পূর্ণ নৃত্যটি আরও দুবার পুনরাবৃত্তি কর।

2. DANCE OF GREETING—Denmark

(Circle dance)



Record : Folkraft No. 1187. Tape No. 1 Grade—Beginners.
Formation : Single circle of couples facing centre.

Measure	*Part I (Music A)*
1	Clap own hands twice then bow to partner (clap, clap, bow).
2	Clap own hands twice then bow to neighbour (clap, clap, bow).
3	Stamp twice in place, facing center (stamp, stamp).
4	Turn once around in place with four running stamps (Turn yourself around),
5—8	Repeat pattern of measures 1-4.

Part II (Music B)

9—12	Circle left with sixteen light running steps.
13—16	Circle right with sixteen light running steps.

২। অভিবাদন নৃত্য—ডেনমার্ক

বৃত্ত নৃত্য

ক ।।ঃ স র গ ম । স র গ ম । স — গ — । রস রগ ম — ঃ।।

খ ।।ঃ প ধন র্সপ গম । পম রগ ম গ । প ধন র্সপ গম । পম রন্ স — ঃ।।

রেকর্ড : ফক্র্যাফ্‌ট নং ১১৮৭। টেপ নং ১। স্তর—প্রারম্ভিক।

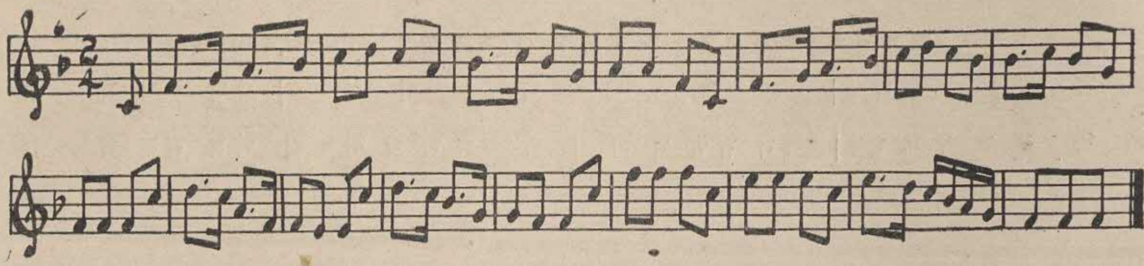
শ্রেণীবিন্যাস : কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)
১	নিজের হাতে দুবার তালি দাও এবং সাথীকে নত হ'য়ে অভিবাদন কর। (তালি, তালি, নমো।)
২	নিজের হাতে দুবার তালি দাও এবং প্রতিবেশীকে অভিবাদন কর। (তালি, তালি, নমো।)
৩	কেন্দ্রের দিকে মুখ করে জায়গায় দুবার পদাঘাত কর (ঠুক, ঠুক)।
৪	নিজ নিজ জায়গায় চার পদক্ষেপে এক পাক ঘোর।
৫—৮	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

	দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)
৯—১২	ষোলটি হাল্‌কা পদক্ষেপে বৃত্তের বাম দিকে একবার ঘোর।
১৩—১৬	ষোলটি হাল্‌কা পদক্ষেপে বৃত্তের ডান দিকে একবার ঘোর।

3. CHILDREN'S POLKA – Germany

(Couple dance)



Record : Folkraft No. 1187. Tape No. ONE. Grade—Beginners.
Formation : Single circle of couples.
Starting Position : Partners facing, both arms extended sideward with hands joined.

Measure *Part I*

1—2	Two Step-Draw Steps Toward centre of circle, ending with Three Steps in place.
3—4	Two Step-Draw Steps Away from centre of circle ending with Three Steps in place.
5—8	Repeat pattern of measures 1-4.

Part II

9	Slap Own Knees Once with both hands, Clap Own Hands Once.
10	Clap Both Hands with partner Three Times.
11—12	Repeat pattern of measures 9-10.

Part III

13	Hop, placing one Heel Forward, and Shake Forefinger at partner three times.
14	Repeat "Scolding" pattern with other foot and hand.
15—16	Turn Once Around in place with four running steps and Stamp Three Times in place.

৩। শিশুদের পোলকা—জার্মানী

(যুগ্ম নৃত্য)

॥ প্‌ | <u>স-র</u> <u>গ-ম</u> | প ধ প গ | <u>ম-প</u> ম র | গ গ স প্‌ | <u>স-র</u> <u>গ-ম</u> | প ধ প গ | <u>ম-প</u> ম র | সসস ॥
ক

॥ প | <u>ধ-প</u> গ-স | স ন্‌ ন্‌ প | <u>ধ-প</u> ম-র | র স স প | র্স র্স র্স প | ন ন ন প | <u>ন-ধ</u> <u>প-ম</u> গর | সসস ॥
খ

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৮৭। টেপ নং এক। স্তর—প্রারম্ভিক।
শ্রেণীবিন্যাস : যুগলের একটি বৃত্ত।
আরম্ভের অবস্থা : সাথী মুখোমুখি, হাত দু'পাশে ছড়িয়ে হাতে হাত ধরে পরস্পরের সঙ্গে যুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ
১—২	ছুটি "স্টেপ ড্র" পদক্ষেপে কেন্দ্রের দিকে এগিয়ে যাও এবং জায়গায় তিনটি পদক্ষেপ কর।
৩—৪	১—২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি করে পিছিয়ে এস।
৫—৮	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ

৯	ছু হাতে একবার নিজের হাঁটু চাপড়াও এবং একবার হাততালি দাও।
১০	ছুহাতে সাথীর সঙ্গে তিনবার হাততালি দাও।
১১—১২	৯—১০ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ

১৩	এক পায়ে "হপ" করে অপর পায়ের "হিল" সামনে রাখ এবং তর্জ্জনী দিয়ে সাথীকে তিনবার শাসন কর।
১৪	অপর পা এবং হাত দিয়ে ১৩ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
১৫—১৬	চারটি দ্রুত পদক্ষেপে নিজের জায়গায় একবার ঘোর এবং জায়গায় তিনবার পদাঘাত কর।

4. SHOEMAKER'S DANCE—Denmark.

(Couple dance)



Record : Folkraft No. 1187. Tape No. ONE. Grade—Beginners.
Formation : Double circle, partners facing.

Measure	*Part I (Music A)*
1	With arms bent at shoulder height and hands clenched to form fists Circle one fist over the other in front of chest, "winding thread."
2	Reverse Circle and wind thread in opposite direction.
3	Pull elbows back vigorously Twice, "pulling and tightening the thread."
4	Clap Own Hands Three Times.
5—7	Repeat pattern of measures 1-3.
8	Tap Own Fists Together Three Times, "driving the pegs."

Part II (Music B)

	Partners face counterclockwise, inside hands joined.
9—10	With outside foot, place Heel forward, point Toe in back, dance Three light Running Step Forward starting with outside foot, pausing on last count.
11—12	Repeat pattern of measures 9-10 starting with Inside Foot,
13—16	Repeat pattern of measures 9-12

৪। মুচী-নৃত্য—ডেনমার্ক

যুগ্ম নৃত্য

{প প প ন স ন | প প প ন স গ ম - গ - | ব ব স - } { ব ব প্ প | স গ প- | ম ম গ গ | ব ব স -}
ক খ

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৮৭। টেপ নং এক। স্তর—প্রারম্ভিক।
শ্রেণীবিন্যাস : যুগলের দুটি বৃত্ত। সাথী মুখোমুখি। পুরুষের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)
১	হাত মুঠো করে, কাঁধ পর্যন্ত তুলে আনবার জন্য কনুই যেটুকু বাঁকাতে হয় বেঁকিয়ে, এক হাতের উপর দিয়ে আর এক হাত ঘোরাও যেন সুতো জড়াচ্ছো।
২	বিপরীত দিকে হাত ঘুরিয়ে ১ তালে যা করলে তার পুনরাবৃত্তি কর।
৩	তিনবার কনুইকে পিছনে জোরে টান যেন সুতোকে টেনে আঁট সাঁট করছ।
৪	তিনবার নিজের হাতে তালি দাও।
৫—৭	১—৩ তালের কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৮	নিজের একটি মুঠোকে অপর মুঠো দিয়ে তিনবার আঘাত কর—যেন পেরেক ঢোকাচ্ছ।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

	সাথীরা বামাবর্তে মুখ করে পাশাপাশি দাঁড়াও ভিতরের হাত যুক্ত।
৯—১০	বাইরের পা দিয়ে আরম্ভ করে, হিল সামনে রেখে এবং টো পিছনে রেখে, হালকা ভাবে তিনটি দ্রুত পদক্ষেপে নেচে নেচে আগে যাও এবং শেষ বারে থাম।
১১—১২	ভিতরের পা দিয়ে আরম্ভ করে ৯—১০ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
১৩—১৬	৯—১২ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

5. CSHEBOGAR—Hungary

(Circle dance for couples)





Translation : "The Beetle"

Record : Folkraft No. 1196, Tape—ONE Grade—INTERMEDIATE.

Formation : Single circle of couples facing centre, woman on man's right.

Starting Position : All hands joined in circle.

Measure

Part I (Music A)

1—4 Circle Left with Seven Slides Sideward, ending with a Jump on both feet on the last count.

5—8 Circle Right with Seven Slides Sideward, ending with a Jump on both feet.

Part II (Music A)

9—12 Forward and Back. Four walking steps forward toward centre, raising arms upward then four walking steps backward, away from centre, lowering arms.

13—16 Right Elbow Swing with Partner. Partners hook right elbows raise left arm sideward and swing clockwise with eight skips.
Finish in a single circle facing partner, men facing counter clockwise.

Part III (Music B)

17—20 Partners facing, both arms extended sideward with hands joined. Four Step—Draw steps sideward toward centre, starting with man's left and woman's right foot. Do not transfer weight on last count, keeping man's right and woman's left foot free to reverse direction.

21—24 Repeat pattern of measures 17-20, reversing direction and footwork.

Part IV (Music B)

25—26 Two Step—Draw steps sideward toward centre without transferring weight on last count.

27—28 Repeat pattern of measures 25-26, reversing direction and footwork,

29—32 Right Elbow Swing with Partner with eight skips. Finish in single circle in original starting position.

৫। চেবোগার—হাঙ্গারী

(যুগ্ম বৃত্ত নৃত্য)

ক ॥ঃ গ প ক্ষ প | গ প ক্ষ প | ধ - ম - | র - - - | র ম গ ম | র ম গ ম | স - গ - | ম - - - ঃ॥

খ ॥ঃ গ ম প্ - | গ ম প্ - | গ-গ ম গ | র - - - | র ন্ প্ - | র ন্ প্ - | র-র গ র | ম - - - ঃ॥

অনুবাদ : "গুবরে পোকা"

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৯৬। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত, মেয়ে ছেলের ডানদিকে।

আরম্ভের অবস্থা : বৃত্তে সকলের হাত যুক্ত।

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

১—৪ বৃত্তের বামদিকে সাতবার শ্লাইড করে যাও, শেষমাত্রায় দুপায়ে লাফাও।

৫—৮ বৃত্তের ডানদিকে সাতবার শ্লাইড করে যাও, শেষমাত্রায় দুপায়ে লাফাও।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত ক)

৯—১২ আস্তে আস্তে হাত উপরে তুলে কেন্দ্রের দিকে চার পা এগিয়ে যাও এবং হাত নামিয়ে চার পা পিছিয়ে যাও।

১৩—১৬ উভয় সাথী পরস্পরের ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে, বাম হাত পাশে তুলে ৮ বার স্কিপ করে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর এবং পরস্পর মুখোমুখি হয়ে এক বৃত্তে দাঁড়াও, ছেলের মুখ বামাবর্তে রাখ।

তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

১৭—২০ সাথী মুখোমুখি, দু হাত পাশে বিস্তার করে পরস্পরের সাথে যুক্ত। ছেলের বাম ও মেয়ের ডান পা দিয়ে শুরু করে ৪টি "ষ্টেপ-ড্র" পদক্ষেপে পাশে কেন্দ্রের দিকে যাও। শেষ মাত্রায় বিপরীত দিকে ফিরে আসবার জন্য ছেলের ডান ও মেয়ের বাম পা আলগা থাকবে।

২১—২৪ পা বদলিয়ে বিপরীত দিকে ১৭-২০ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

চতুর্থ ভাগ (সঙ্গীত খ)

২৫—২৬ ২টি "স্টেপ-ড্র" পদক্ষেপে পাশে কেন্দ্রের দিকে এগিয়ে যাও। শেষ মাত্রায় বাইরের পা আলগা রাখ।

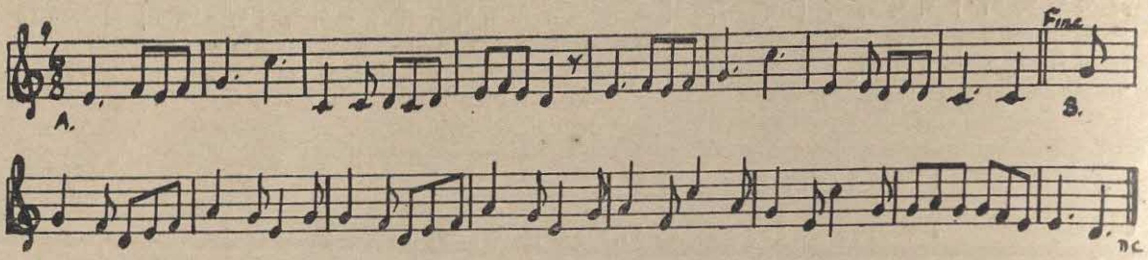
২৭—২৮ পা বদলিয়ে বিপরীত দিকে ২৫-২৬ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

২৯—৩২ পরস্পরের ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ৮ বার স্কিপ করে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর এবং সকলে হাত ধরাধরি করে এক বৃত্তে আরম্ভের অবস্থায় যাও।

সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

6. COME LET US BE JOYFUL—Germany

(Progressive Circle Dance for "threes")



Record : Folkraft No. 1195. Tape—ONE. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : A circle or column of "threes" facing "threes." Trios formed by one man and two women, one woman and two men, all men or all women.

Starting Position : Hands joined in lines-of-three.

Measure — *Part I (Music-A)*

1—4 Forward and Back. Lines advance three steps forward, bow (ct. 1-4), then walk four steps backward to place (ct. 5-8).

5—8 Repeat pattern of measures 1-4.

Part II (Music B)

9—10 Right Elbow swing with Right-hand Partner. Center dancer hook right elbows with right hand pertner and swing once around with four skips.

11—12 Left Elbow swing with Left-hand Partner. Center dancer hook left elbows with left-hand partner and swing once around with four skips.

13—16 Repeat pattern of measures 9-12.

Part III (Music A)

17—20 Repeat pattern of measures 1-4.

21—24 Forward and Pass through to meet new line-of-three. Lines advance, then release hands, each dancer passing right shoulder with opposite to meet next Trio.

Repeat entire dance with new line of three.

NOTE : If column formation is used, "threes" face about at the ends and remain idle for one round of the dance.

৬। এসো আমরা আনন্দ করি—জার্ম্মাণী

(ত্রয়ীর প্রগতিশীল বৃত্ত নৃত্য)

॥ঃ গ - - ম গ ম | প - - র্ম - - | ম - ম র ম র | গ ম গ র - × | গ - - ম গ ম | প - - র্স - - |
ক   ১-   ২-
| গ - গ র গ র | ম - - ম - প ॥ ম - - ম - - ॥ প - ম র় গ ম | ধ - প গ - প | প - ম র গ ম |
খ
| ধ - প গ - প | ধ - ম র্ম - ধ | প - গ র্ম - প | প ধ প প ম গ | গ - - র - - ঃ॥

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৯৫। টেপ নং এক। স্তর ঃ—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : মুখোমুখি দাঁড়ান ত্রয়ীর একটি বৃত্ত অথবা "কলাম"।

আরম্ভের অবস্থা : ত্রয়ীর প্রত্যেকে হাত ধরাধরি করে লাইনে দাঁড়ান। ত্রয়ীর একটি ছেলে এবং দুটি মেয়ে, একটি মেয়ে এবং দুটি ছেলে, সব ছেলে অথবা সব মেয়ে হতে পারে।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)
১—৪	প্রত্যেক ত্রয়ী তিন পা আগে যাও এবং চতুর্থ মাত্রায় বিপরীত ত্রয়ীকে নত হয়ে নমস্কার কর (১—৪ গোন) এবং চার পা পিছিয়ে এস। (৫—৮ গোন)
৫—৮	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

৯—১০	মধ্যবর্তী নর্তক ডানদিকের সাথীর সাথে ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ৪ বার স্কিপ করে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।
১১—১২	বামদিকের সাথীর সাথে বাম কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ৪ বার স্কিপ করে বামাবর্তে এক পাক ঘোর।
১৩—১৬	৯—১২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

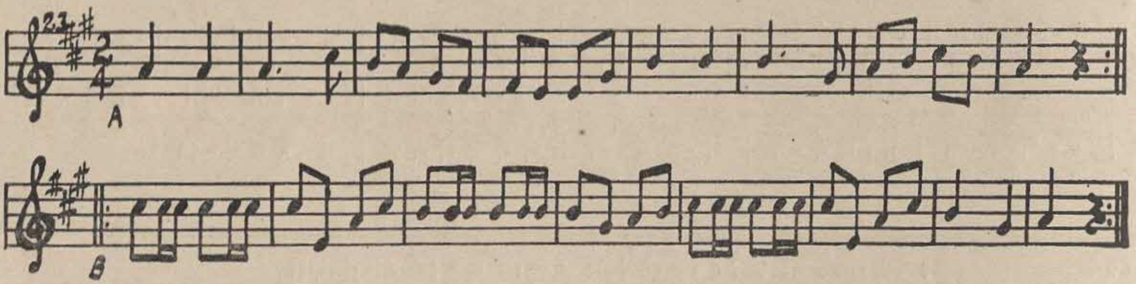
তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত ক)

১৭—২০	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
২১—২৪	প্রত্যেক ত্রয়ীর লাইন ৪ পা এগিয়ে যাও, হাত ছেড়ে দাও, এবং প্রত্যেকের বামদিক দিয়ে ডান কাঁধ ছুঁইয়ে সামনের ত্রয়ীর লাইনকে অতিক্রম করে আরও ৪ পা এগিয়ে যাও এবং নতুন ত্রয়ীর লাইনের মুখোমুখি দাঁড়াও। নতুন ত্রয়ীর সাথে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

নোট : যদি ত্রয়ীরা বৃত্তে না দাঁড়িয়ে "কলামে" দাঁড়ায় তবে একবার নাচের পর দুই প্রান্তের ত্রয়ীরা উল্টো ঘুরে পরবর্তী নাচের সময় দাঁড়িয়ে থাকবে অথবা বিপরীত সাথী ছাড়া একাই নাচবে।

7. GUSTAF'S SKOAL—Sweden

(Square dance or Quadrille)



Record : Folkraft No. 1175. Tape—ONE. Grade—INTERMEDIATE
Formation : A square of four couples, numbered counterclockwise 1,2,3,4, woman on partner's right one or more "extras" outside the square.

Measure

Part I (Music A)

1—4 Couples 1 & 3 : Forward and Back. Walk forward three steps, bow to opposite on fourth count, then three steps backward to place, bowing to partner on fourth count.

5—8 Couples 2 & 4 : The same. Repeat pattern of measures 1—4.

9—16 Repeat pattern of measures 1—8.

Part II (Music B)

17—22 Couples 2 & 4 raise joined inside hands to form arches.
Couples 1 & 3 : Advance, Exchange Partners and skip under arch.
Couples 1 & 3 advance with 4 skips then release partners' hands, turning away from partner, one quarter turn, to join inside hands with opposite and go under nearest arch with four skipping steps. Couples then separate, woman turning to the right, men to the left, and with four skips, return to original places.

23—24 Two-hand swing with partner, clockwise, once around, with four skips. The extras attempt to "steal" a partner by getting into the two-hand swing before the original partner arrives. Successful ones continue and remains in the dance until they are displaced.

25—32 Couples 1 & 3 raise joined inside hands to form arches.
Couples 2 & 4 : The same, repeat pattern of measures 17-24, "extras" again attempt to "steal" a partner.

৭। গুস্তাফের স্কোল—সুইডেন

(চতুষ্কোণ নৃত্য)

॥ঃ ম - ম - | ম - - গ | র ম ন্ ধ্ | ধ্ প্ প্ ন্ | র - র - | র - - ন্ | ম র গ র | স - × - ঃ॥
ক

॥ঃ গ গগ গ গগ | গ প র গ | র রর র রর | র ন্ ম র | গ গগ গ গগ | গপ্ মগ্ | র - ন্ - | ম - - × - ঃ॥
খ

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১৭৫। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস ঃ চারটি যুগলের একটি চতুষ্কোণ। প্রত্যেক যুগল বামাবর্তে ১, ২, ৩, ৪ সংখ্যায় চিহ্নিত। মেয়ে ছেলের ডানদিকে। চতুষ্কোণের বাইরে একটি কি দুটি বাড়তি ছেলে বা মেয়ে।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)
১—৮	এক ও তিন সংখ্যক যুগল ঃ তিন পা এগিয়ে যাও এবং চতুর্থ মাত্রায় বিপরীত যুগলকে নত হয়ে নমস্কার কর এবং তিন পা পিছিয়ে জায়গায় এসে চতুর্থ মাত্রায় সাথীকে নত হয়ে নমস্কার কর।
৫—৮	দুই ও চার সংখ্যক যুগল ঃ ১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৯—১৬	১—৮ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

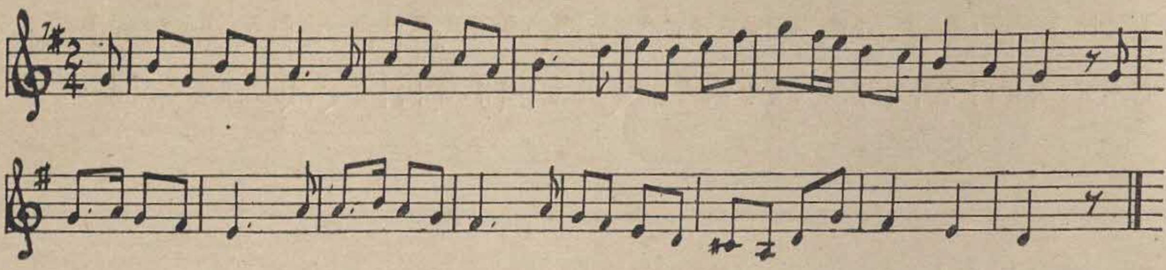
১৭—২২ ২ ও ৪ সংখ্যক যুগল ভিতরের যুক্ত হাত উপরে তুলে তোরণ তৈরী কর।
১ ও ৩ সংখ্যক যুগল ঃ চার বার স্কিপ করে এগিয়ে যাও, তারপর সাথীর হাত ছেড়ে দিয়ে এক-চতুর্থাংশ পাশে ঘুরে (ছেলেরা বামে ও মেয়েরা ডাইনে) বিপরীত সাথীর হাত ধরে নিকটবর্তী তোরণের মধ্য দিয়ে চার বার স্কিপ করে যাও এবং বিপরীত সাথীর হাত ছেড়ে ছেলেরা বামে এবং মেয়েরা ডাইনে ঘুরে চার বার স্কিপ করে নিজ জায়গায় এস।

২৩—২৪ সাথীর দু হাত ধরে চার বার স্কিপ করে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর। (আসল সাথী জায়গায় ফিরে আসবার পূর্বে যে কোনও অতিরিক্ত নর্তক একজন সাথী চুরি করে তার সাথে নাচতে পারে এবং যতক্ষণ পর্যন্ত না অন্য অতিরিক্ত নর্তক তাকে স্থানচ্যুত করতে পারবে ততক্ষণ পর্য্যন্ত সে নাচবে)।

২৫—৩২ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল ভিতরের যুক্ত হাত উপরে তুলে তোরণ তৈরী কর।
২ ও ৪ সংখ্যক যুগল ঃ ১৭—২৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
এখানেও অতিরিক্ত নর্তক সাথী চুরি করতে পারে।

8. CHIMES OF DUNKIRK MIXER—France & Belgium

(Couple Mixer)



Record : Folkraft No. 1159. Tape—ONE. Grade—INTERMEDIATE
Formation : Double circle of couples.
Starting
Position : Partners facing and man's back to centre.

Measure	*Part I (Music A)*
1—2	Stamp Three Times in place.
3—4	Clap own hands three times.
5—8	Two-hand swing with partner. Cross and join both hands with partner right hand joined over left and two hands swing once around clockwise with eight running steps.

Part II (Music B)

	Release left hands, keeping right hands joined.
9—12	Balance toward, away, toward and away from partner, stepping forward on right foot and backward on left foot. Partners greet each other and get acquainted during the balancing.
13—16	Right hand swing with partner once around with running steps and progress left to new partner.
	Repeat entire dance starting with new partner.

৮। ডানকার্কের ঘণ্টা সাথীবদল—ফ্রান্স ও বেলজিয়াম

(যুগ্ম নৃত্য—সাথীবদল)

ক ॥ঃ ম | গ ম গ ম | র - - র | ম র ম র | গ - - প | ধ প ধ ন | র্স নধ প ম | গ - র - | ম - - ॥

খ ॥ঃ ম | ম -র ম ন্ | ধ্ - - র | র-গ র ম | ন্ - - র | ম ন্ ধ্ প্ | ক্ষ্ র্ প্ স | ন্- ধ্ - | প - - ॥

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১৫৯। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস ঃ যুগলের দুটি বৃত্ত।

আরম্ভের অবস্থা ঃ সাথী মুখোমুখি দাঁড়ান। ছেলের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

তাল	
১—২	জায়গায় তিনবার পদাঘাত কর
৩—৪	নিজের হাতে তিনবার তালি দাও
৫—৮	ডান হাত বাম হাতের উপর দিয়ে ক্রস করে দুহাতে সাথীর দুহাত ধর এবং ৮ বার দ্রুত পদক্ষেপে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘুরে এস।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

	ডান হাত যুক্ত রেখে বাম হাত ছেড়ে দাও।
৯—১২	ডান পা দিয়ে কাছে এগিয়ে যাও এবং সাথীকে অভিনন্দন কর এবং সাথীর সঙ্গে পরিচয় কর, বাম পা দিয়ে পিছিয়ে এস। আবার এগিয়ে যাও, আবার পিছিয়ে এস।
১৩—১৬	ডান হাত যুক্ত রেখে সাথীর সাথে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর এবং হাত ছেড়ে দিয়ে যার যার বামদিকে নতুন সাথীর কাছে যাও।
	নতুন সাথীর সাথে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

9. PATCH TANZ—Mid-Europe

(Circle Mixer for couples)



Translation : "Clap dance"
Record : Folkraft No. 1118. Tape—ONE. Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Single circle of couples, facing centre, woman on partner's right.
Starting Position : Arms raised sideward with Elbows bent, all hands joined at shoulder height. Right foot free.

Note : Every step in the dance is followed by a slight Knee bend. Step on right foot (ct. 1), bend and straighten Right Knee (count and) ; step on left foot (ct, 2), bend and straighten Left Knee (count and).

Measure — *Part I (Music A)*

1—4 Circle right with eight steps.
5—8 Circle left with eight steps.

Part II (Music B)

9—10 Two steps forward toward centre and clap own hands three times,
11—12 Two steps backward to place, face partner and raise and Lower Heels three times.
13—16 Repeat pattern of measures 9—12

Part III (Music C)

Partners stand with Right Hips adjacent, both hands joined at shoulder height, right arm across partner's chest, left Elbow bent.
17—20 Circle clockwise with partner with eight steps.
21—24 Change to opposite side, Left Hips adjacent, Circle counterclockwise and pass partner to left, On last two measures men face centre and pass partner under man's left arm to man's left side. Each man now has a new partner on his right.
Repeat entire dance starting with new partner.

৯। পাচ্-থানস্—মধ্য ইউরোপ

(বৃত্তে যুগ্ম নৃত্য—সাথী বদল)

(ক) ॥ঃ ম - মর রম | মর রম সন্ নধ্ | ম - মর রম | ১. মন্ ধন্ ম × ঃ॥ ২. মন্ নধ্ ধ্ × ॥

(খ) ॥ রগ মর গ × | ম ম ম - | ন্ম রম র × | প্ প্ প্ - |

| পম গর গ × | ম ম ম - | ন্ম রম র × | প্ প্ প্ - ॥

(গ) ॥ঃ প্ধ্ ন্ মর গ | রম ন্ ধ × | মপ্ প্ন মন্ ন্ধ | ধ্ × ধ্ × ঃ॥

অনুবাদ : হাততালি নৃত্য

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১১৮। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণীবিন্যাস : কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত। মেয়ে পুরুষের ডান দিকে।

আরম্ভের অবস্থা : হাত পাশে তুলে, কুনুই বাঁকা করে কাঁধের সমান উচুতে পরস্পরের হাত যুক্ত, ডান পা মুক্ত।

নোট : প্রত্যেক পদক্ষেপের পর হাঁটু অল্প বাঁকা করবে। ডান পা ক্ষেপণ কর (১ গোণ) ডান হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (আর গোণ) বাম পা ক্ষেপণ কর (২ গোণ) বাম হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (আর গোণ)

তাল **প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)**

১—৪ বৃত্তের ডান দিকে আট পা যাও।

৫—৮ বৃত্তের বাম দিকে আট পা যাও।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

৯—১০ কেন্দ্রের দিকে দুই পা যাও এবং তিন বার হাত তালি দাও।

১১—১২ দুই পা পিছিয়ে জায়গায় এসে সাথীর সাথে মুখোমুখি দাঁড়াও এবং তিন বার গোড়ালী উঠাও ও নামাও।

১৩—১৬ ৯ থেকে ১২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত গ)

সাথী পরস্পরের ডান নিতম্ব ছুঁইয়ে পাশাপাশি দাঁড়াও। ডান হাত সাথীর বুকের সামনে দিয়ে সোজা করে এবং বাম হাত কুনুইর কাছে বাঁকা করে উভয়ে কাঁধের সমান উচুতে পরস্পরের দু হাত ধর।

১৭—২০ সাথীর সাথে আট পদক্ষেপে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।

২১—২৪ এবার সাথীকে বামে রেখে বাম নিতম্ব ছুঁইয়ে পাশাপাশি দাঁড়াও এবং আট পদক্ষেপে বামাবর্তে এক পাক ঘোর। শেষের দুই মাত্রায় ছেলে কেন্দ্রর দিকে মুখ করে সাথীকে তার বাম হাতের নীচ দিয়ে ঘুরিয়ে বাম পাশে রাখ। এবার প্রত্যেক ছেলে তার ডান দিকে নতুন সাথী পাবে।

নতুন সাথীর সাথে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

10. PATTYCAKE POLKA—U.S.A.

(Commonly called 'Chapati' Polka'—in India)

(Couple Mixer)



Record : Folkraft No. 1260. Tape—One. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : Double circle of couples.

Starting Position : Partners facing, man's back to center, both hands joined with partner, man's left and woman's right foot free.

Measure *Part I*

1—2 Heel-Toe twice with man's left and woman's right foot.

3—4 Four slides sideward to Man's Left, progressing counterclockwise. Do not transfer weight on last count, finishing with Man's right and Woman's left foot free.

5—8 Repeat pattern of measures 1-4. reversing direction and foot work. Finish separated, facing partner.

Part II

9 Clap right hands with partner three times.

10 Clap left hands with partner three times.

11 Clap both hands with partner three times.

12 Slap own knees three times.

13—14 Right Elbow swing with partner once around.

15—16 Progress left to new partner with 4 walking steps.

Repeat entire dance starting with new partner.

১০। চাপাটি পোলকা—যুক্তরাষ্ট্র

(যুগ্ম নৃত্য—সাথীবদল)

॥ঃ পপ | ধ প প - ম | ম গ গ - গ | গগ রগ রগ - | ম - - রগ | মপ মগ রগ রস | ন প্‌ ন্‌র প -প |
ক

| গ ম গ র | গ - - ঃ॥ মম গপ র্ম - ॥ঃ প - প - | ধপ গপ ধ -গ | প প পধ পগ |
(১- / ২-) খ

| ম - - মপ | ন ন ন -ধ | ধ প র্ম গম | প ম গ র | মম গপ ম´ - ঃ॥ ম গ ম ॥
(১- / ২-)

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১২৬০। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণীবিন্যাস : যুগলের দুটি বৃত্ত। সাথী মুখোমুখি। পুরুষের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

আরম্ভের অবস্থা : সাথীর সহিত দু হাত যুক্ত। পুরুষের বাম ও মেয়ের ডান পা আলগা।

তাল	প্রথম ভাগ
১—২	পুরুষের বাম ও মেয়ের ডান পা দিয়ে দুবার "হিল-টো" কর।
৩—৪	পুরুষের বাম ও মেয়ের ডান দিকে চারবার "শ্লাইড" করে যাও। শেষবারে পুরুষের ডান ও মেয়ের বাম পা আলগা থাকবে।
৫—৮	উল্টোদিকে পা বদলিয়ে ১ থেকে ৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। শেষ মাত্রায় হাত ছেড়ে মুখোমুখি দাঁড়াও।

দ্বিতীয় ভাগ

৯	ডান হাতে সাথীর সাথে তিনবার হাত তালি দাও।
১০	বাম হাতে সাথীর সাথে তিনবার হাত তালি দাও।
১১	দু হাতে সাথীর সাথে তিনবার হাত তালি দাও।
১২	নিজের হাঁটুতে তিনবার চাপড় দাও।
১৩—১৪	উভয়ে পরস্পরের ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে এক পাক ঘোর।
১৫—১৬	যার যার বাম পাশে চার পা যাও এবং নতুন সাথী লও।
	নতুন সাথীর সাথে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

11. VE' DAVID—Isreal

(Circle Mixer)





Translation : King David (literally "And David of the beautiful eyes" which is in Hebrew, "Ve' David Y' few enayem").

Record : Folkraft No. 1432. Tape—One. Grade INTERMEDIATE.

Formation : Double circle of couples facing counterclockwise, woman on partner's right.

Starting Position : Inside hands joined, right foot free.

Measure *Part I*

1—2 All Walk Forward And Form A Ring. Four walking steps forward, starting with the right foot, progressing counterclockwise, then four walking steps backing out to form a single circle facing the center with all hands joined.

3—4 All Forward And Back. Four steps forward to center and four steps backward, starting with right foot.

Part II

5—6 Women Forward and Back—Men clap. Women starting with the right foot, walk 4 steps forward to centre and four steps backward to place as men clap.

Part III

7—8 Men Forward, Turn Right About and Progress to New Partner. Men walk 4 steps forward to center, starting with right foot, turn right about on fourth count and walk forward 4 steps, passing own partner, progressing to next woman (to the left as you face her).

9—10 Swing New Partner. Man and new partner join two hands, each turn slightly to the left, bending Elbows slightly and leaning out, and pivot clockwise with eight walking steps.

Repeat Entire Dance Starting with New Partner.

১১। ভে ডেভিড—ইসরায়েল

(বৃত্তে সাথাবদল)

{ গন নর্স নর্স নধ | দধ দম গব গ } গধ ধধ র্সনধ- ন | গন নর নসধ- ন |
{ দদ দ ধ দম | গ - - - }

অনুবাদ : রাজা ডেভিড। (আক্ষরিক অর্থে হিব্রুতে "Ve 'Devid y' few enayem" এর অনুবাদ হবে "আর সুন্দর চক্ষু ডেভিড।")
রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১৪৩২। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।
শ্রেণীবিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে যুগলের দুটি বৃত্ত। মেয়ে ছেলের ডান পাশে।
আরম্ভের অবস্থা : ভিতরের দিকের হাত যুক্ত, ডান পা আল্‌গা।

তাল

প্রথম ভাগ

১—২ ডান পা দিয়ে শুরু করে বামাবর্তে চার পা এগিয়ে যাও এবং কেন্দ্রের দিকে মুখ রেখে চার পা পিছিয়ে যেতে যেতে সকলে হাত ধরে বৃত্ত তৈরী কর।

৩—৪ ঐ অবস্থায় সকলে কেন্দ্রের দিকে চার পা এগিয়ে যাও আবার চার পা পিছিয়ে যাও। ডান পা দিয়ে সুরু করবে।

দ্বিতীয় ভাগ

৫—৬ মেয়েরা (অর্থাৎ ডান পাশের সাথীরা) কেন্দ্রের দিকে চার পা এগিয়ে যাও এবং চার পা পিছিয়ে যাও এবং ছেলেরা (অর্থাৎ বাম পাশের সাথীরা) হাততালি দাও।

তৃতীয় ভাগ

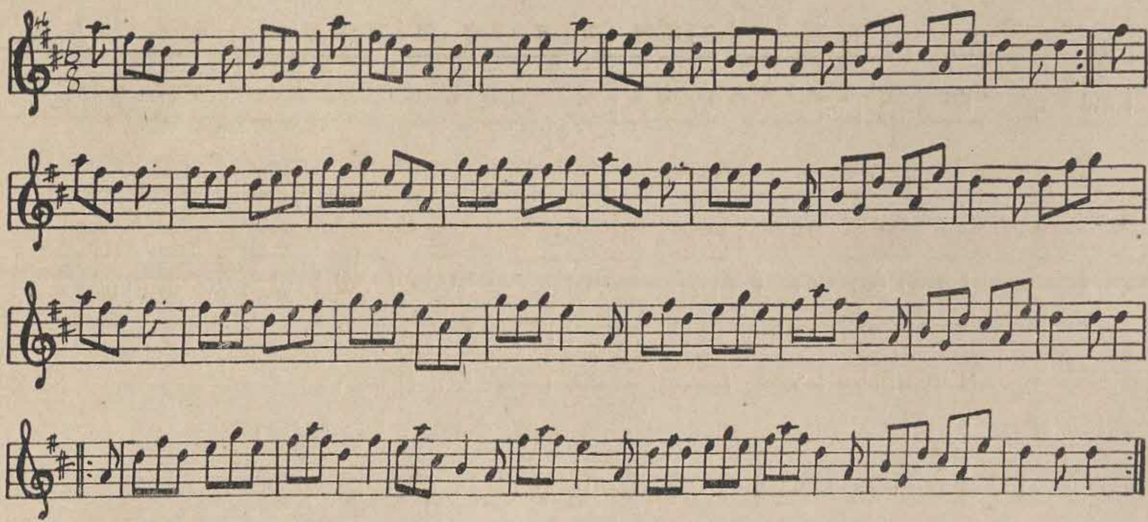
৭—৮ ছেলেরা কেন্দ্রের দিকে চার পা এগিয়ে যাও এবং চতুর্থ মাত্রায় উল্‌টো ঘোর এবং নিজের সাথী ছেড়ে, নিজের বাম দিকে নতুন সাথীর কাছে চার পা এগিয়ে যাও।

৯—১০ ছেলেরা এবং নতুন সাথীরা উভয়ে পরস্পরের দু হাত ধরে, সামান্য বাম দিকে মুখ করে এবং পিছনে ঝুঁকে ৮টি পদক্ষেপে দক্ষিণাবর্তে একবার ঘুরে এসে বামাবর্তে মুখ করে পাশাপাশি দাঁড়াও।

সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

12. THE ROBERTS—Scotland

(Couple dance or mixer)



Record : Folkraft No. 1161. Tape—One. Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Double circle of couples, partners facing man's back to centre.
Starting
Position : Both hands joined with partner, man's left and woman's right foot free.

Measure *Part I*

1—2 Two side steps to man's left, starting with man's left and woman's right foot. Step to the side (ct. 1 and), then together (2 and) and repeat.

3—4 Four walking steps making one outward turn away from partner while progressing forward, woman turning to the right, man to the left. Finish facing partner with both hands joined.

5—8 Repeat pattern of measures 1-4. Finish facing counter-clockwise, inside hands joined with partner, outside foot free.

Part II

9—10 Heel-Toe and a Two-Step forward, starting with outside foot.

11—12 Heel-Toe and a Two-Step forward, starting with inside foot.

13—16 Four Two-Steps forward, starting with outside foot, progressing counterclockwise.

As Mixer

13—16 Four Two-Steps making one outward turn away from partner, progressing to new partner. Woman turns to the right and progresses forward to new partner, man turns to the left moving back to new partner.

Repeat entire dance starting with new partner.

১২। দি রবার্টস—স্কটল্যাণ্ড

(যুগ্ম নৃত্য বা সাথী বদল)

- - প { গরম প্ - ম্ | ধ্ম্ধ্ প্ - প | গরম প্ - ম | ন - র র - র | পরম্ প - ম | ধ্ম্ধ্ প্ - ম |
ক

| ধ্ম্ম নধর | (ম - ম ম - প)} ম - ম ম - গ | পগ ম গ - - | গরগ মরগ | মগম রন্প্ |
খ

| মগম রগম | পগম গ - - | গরগ ম - প্ | ধ্ম্গ মপর | ম - ম মগম | গপম গ - - |

| গরগ মরগ | মগম রন্প্ | গপগ ম-প্ | ধ্ম্ম্ নগব | মগম ব-প্ মগম মবব |

| ম - ম -মপ্ | মনম রমর | গপগ ম - গ | রপন ধ্-প | গপগ র-প্ | মগন রমর |

| গপগ ম-প্ | ধ্ম্স নপর | (ম-ম ম - প)} ম - ম ম - |

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৬১। টেপ নং এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণীবিন্যাস : যুগলের ছুটি বৃত্ত, ছেলের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

আরম্ভের অবস্থা : সাথীর সঙ্গে ছু হাত যুক্ত, ছেলের বাম ও মেয়ের ডান পা মুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ
১—২	ছেলের বাম ও মেয়ের ডান পাশে ছুই পা যাও। ছুহাত ছুলিয়ে এক পা পাশে রাখ (১ আর গোন) আবার পা একত্র কর (২ আর গোন)। অনুরূপ আবার কর।
৩—৪	সাথীকে ছেড়ে দিয়ে ৪ কদমে বাইরে দিকে (মেয়ে ডান ও ছেলে বাম দিক দিয়ে) এক পাক ঘুরে এসে আবার সাথীর মুখোমুখি হয়ে ছুহাত ধর।
৫—৮	১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। সর্বশেষ বামাবর্তে মুখ করে ভিতরের হাত যুক্ত ও বাহিরের পা মুক্ত রেখে দাঁড়াও।

দ্বিতীয় ভাগ

৯—১০	বাইরের পা দিয়ে "হিল-টো" কর এবং একটি "দ্বিপদ" আগে যাও।
১১—১২	ভিতরের পা দিয়ে "হিল-টো" কর এবং একটি "দ্বিপদ" আগে যাও।
১৩—১৬	বাইরের পা দিয়ে শুরু করে বামাবর্তে ৪টি "দ্বিপদ" আগে যাও।

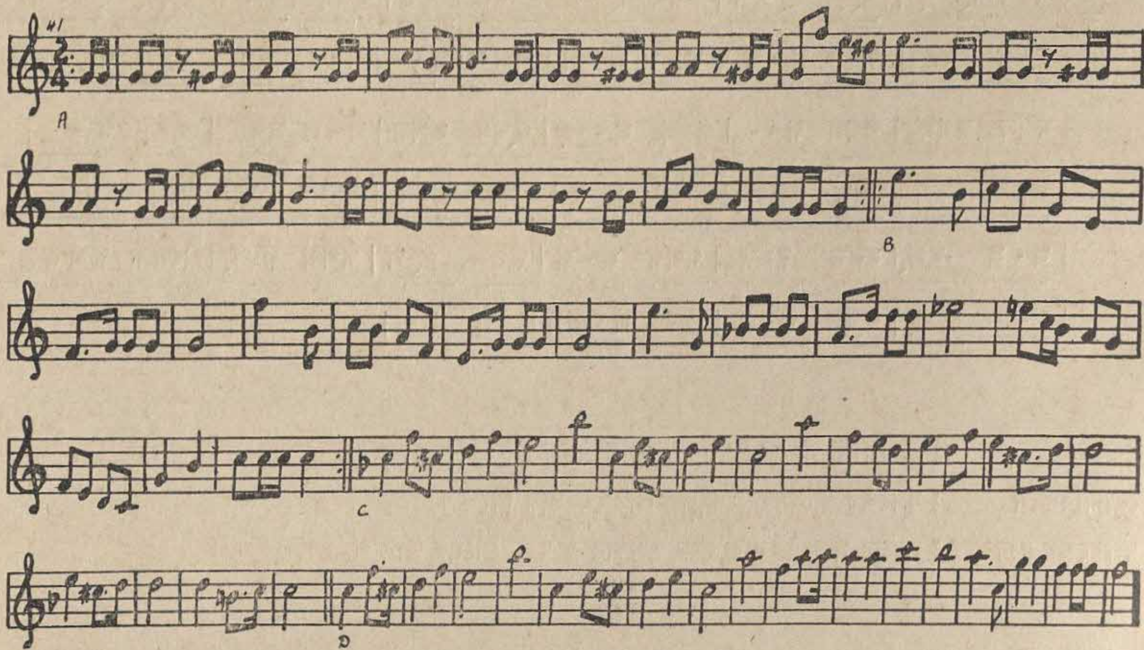
সাথীবদলের সময়

১৩—১৬	৪টি "দ্বিপদ" আগে যেতে যেতে শেষ বারে সাথীকে ছেড়ে বাইরে দিকে এক পাক ঘুরে নতুন সাথীর কাছে যাও। মেয়েরা ডান দিক দিয়ে ঘুরে এগিয়ে এবং ছেলেরা বাম দিক দিয়ে ঘুরে পিছিয়ে নতুন সাথীর কাছে যাও।

সম্পূর্ণ নৃত্যটি নতুন সাথীর সাথে পুনরাবৃত্তি কর।

13. PROGRESSIVE TWO-STEP—England

(Couple mixer)



Record : Folkraft No. 1161—Tape—ONE. Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Double circle of couples, facing counterclockwise.
Starting Position : Couples in *Varsouvienne position, left foot free.
(For Varsouvienne position see Glossary)

Measure *Part I*

1—2 FOUR WALKING STEPS FORWARD, starting with left foot.
3—4 FOUR WALKING STEPS BACKWARD, starting with left foot.
5—6 TWO BALANCE STEPS. (left, right)
7 STEP-BRUSH, step on left foot (count 1 and), brush right foot forward. (counts 2 and)
8 THREE STAMPS in place (right, left, right) and pause.

Part II

9—10 HEEL-TOE and a TWO-STEP FORWARD with left foot.
11—12 HEEL-TOE and a TWO-STEP FORWARD with right foot.
13—16 FOUR TWO-STEPS FORWARD, starting with left foot, man progressing forward to new partner on last two measures.
Repeat Entire Dance Starting with New Partner.

১৩। প্রগতিশীল দ্বিপদী—সাথী বদল—ইংল্যাণ্ড

(যুগ্ম নৃত্য সাথীবদল)

॥ঃ পপ | পপ × দদ | ধধ × পপ | পস´নধ | ন-- পপ | পপ × দদ | ধধ × দদ | পম´গ´জ´ | গ´ - - পপ |

ক | পপ × দদ | ধধ × পপ | পস´নধ | ন--র´র´ | র´ম´ × ম´ম´ | ম´ন × নন | ধম´নধ | ১- পপপপ ॥ ২- পপপপ- ॥

॥ঃ গ - - ন | ম´ম´পগ | ম-পপপ | প - - - | ম´ - - ন | ম´নধপ | গ-পপপ | - - - |

খ | গ´ - - প | ননন ন | ধ-র´র´র´ | জ - - - | গ´ ম´ন ধপ | ম গর ম | প - ন - | ম´ ম´ম´ - ঃ॥

॥ঃ ম´-ম´ঋ´ | র´ - ম´ | গ´ - - - | ন´ - - - | ম´ - ম´ঋ´ | র´ - ম - | ম´ - - - | ধ´ - - - |

গ | ম´ - গ´র´ | গ´ -র´ম´ | গ´-ঋ´ -র´ | র´ - - - | গ´ - ঋ´ -র´ | র´ - - - | র´- ন-ম´ | ম´ - - - ॥

॥ ম - ম´ঋ´ | র´-ম´ - | গ´ - - - | ন´ - - - | ম´ - ম´ঋ´ | র´ - ম´ - | ম´ - - - | ধ´ - - - |

| ম - ধ´ -ধ´ | ধ´ - ধ´ | ম´ - - - | ন´ - - - | ধ´ - - ম´ | র্প - র্প | ম´ -ম´ম´ | ম´ - - - ॥

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৬১। টেপ নং—এক। স্তর—মাধ্যমিক

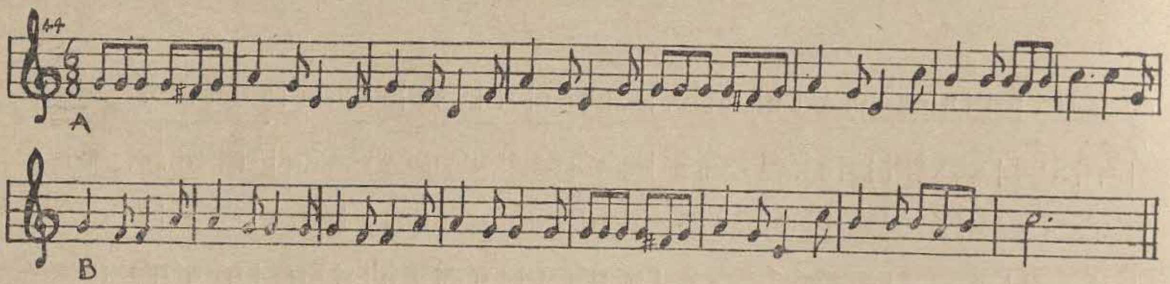
শ্রেণী বিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে যুগলের দুটি বৃত্ত।

আরম্ভের অবস্থা : যুগল "ভারসুভিয়েন" অবস্থায় দাঁড়ান, বাম পা মুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ
১—২	বাম পায়ে শুরু করে, সামনের দিকে চারটি পদক্ষেপ।
৩—৪	বাম পায়ে শুরু করে পিছন দিকে চারটি পদক্ষেপ।
৫—৬	দুটি "ব্যালেন্স ষ্টেপ" (বাম, ডান)
৭	"ষ্টেপ ব্রাস"। বাম পায়ে একটি পদক্ষেপ (১ আর গোণ), ডান পা হালকা ভাবে মাটি ছুঁইয়ে সামনে রাখ (২ আর-গোণ)
৮	জায়গায় তিনবার পদাঘাত কর (ডান, বাম, ডান) এবং থাম।
৯—১০	জায়গায় "হিল-টো" করে বাম পা দিয়ে একটি "দ্বিপদ" সামনে যাও।
১১—১২	জায়গায় "হিল-টো" করে ডান পা দিয়ে একটি "দ্বিপদ" এগিয়ে যাও।
১৩—১৬	বাম পা দিয়ে শুরু করে চারটি "দ্বিপদ" এগিয়ে যাও। শেষ দুই তালে ছেলে নতুন সাথীর দিকে এগিয়ে যাও।
	নতুন সাথীর সঙ্গে সম্পূর্ণ নৃত্যটির পুনরাবৃত্তি কর।

14. RIG-A-JIG MIXER—U.S.A.

(Mixer)



Record : Folkraft No. 1415. Tape—ONE Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Double circle, no partners ; men in inner circle facing counterclockwise, women in outer circle facing clockwise.

Measure

Part I (Music A)

1—6 MEN WALK COUNTERCLOCKWISE, WOMEN WALK CLOCKWISE

7—8 FIND PARTNER AND SHAKE HANDS, greeting partners with a "Hello, Hello, Hello".

"Extras"—those without partner now, go into the centre and wait until the circles form again.

Part II (Music B)

9—10 Partners facing. Men facing counterclockwise, both hands joined. SASHAY IN AND STAMP. Starting with man's left and woman's right foot sashay toward centre of circle with three slides (or a step-together-step), ending with a stamp on the last count, without taking weight. Finish with man's right and woman's left foot free.

11—12 SASHAY OUT AND STAMP. Starting with man's right and woman's left foot, sashay away from centre with three slides, ending with a stamp on last count.

13—14 TURN ONCE AROUND. Two-hand swing with partner once around, clockwise, with four slides or four walking steps.

15—16 SHAKE HANDS AND SAY GOOD-BYE. Shake right hands with partner, singing, "Good.bye, Good-bye" and walk ahead, men in men's circle and women in women's circle.

REPEAT ENTIRE DANCE. "Extras", join one of the circles.

১৪। রিগ—আ—জিগ সাথীবদল—যুক্তরাষ্ট্র

(সাথীবদল)

| প প প প ক্ষ প | ধ - প গ - গ | প - ম র - ম | ধ - প গ - প | প প প প ক্ষ প | ধ - প গ - র্ম |
ক
| ন - ন ন ধ ন | ম - - র্ম - প | প - ম র - গ | ধ - প গ - প | প - গ র - গ | ধ - প গ - প |
খ
| প প প গ ক্ষ প | ধ - প গ - র্ম | ন - ন ন ধ ন | র্ম - - - - - |

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১৪১৫। টেপ নং—এক। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : দুটি বৃত্ত, সাথী হীন। ছেলেরা ভিতরের বৃত্তে বামাবর্তে মুখ করে এবং মেয়েরা বাইরের বৃত্তে দক্ষিণাবর্তে মুখ করে দাঁড়াবে।

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

১—৬ ছেলেরা বামাবর্তে হেঁটে চল্‌বে—মেয়েরা চলবে দক্ষিণাবর্তে।

৭—৮ সাথী বেছে নিয়ে করমর্দ্দন কর "হেলো, হেলো, হেলো" বলে সাথীকে অভিনন্দন জানাও। "অতিরিক্ত" যারা সাথীহীন তারা কেন্দ্রে যাও এবং পুনরায় নতুন বৃত্ত গঠন না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

সাথীরা মুখোমুখি। ছেলের মুখ বামাবর্তে, উভয়ের হাত যুক্ত।

৯—১০ "সাশে" পদক্ষেপে ভিতর দিকে যাও এবং পদাঘাত কর। ছেলের বাম ও মেয়ের ডান পা দিয়ে শুরু করে তিনটি স্লাইডে (অথবা দ্বিপদী চালে) কেন্দ্রের দিকে "পা ঘষে" এগিয়ে যাও এবং শেষ তালে পা আলগা রেখে একটি পদাঘাত কর। ছেলের ডান ও মেয়ের বাম পা মুক্ত রেখে শেষ কর।

১১—১২ "সাশে" পদক্ষেপে বাইরের দিকে যাও এবং পদাঘাত কর। ছেলের ডান ও মেয়ের বাম পা দিয়ে শুরু করে তিনটি "শ্লাইডে" কেন্দ্র থেকে বাইরে "পা ঘষে" যাও এবং শেষ তালে পদাঘাত কর।

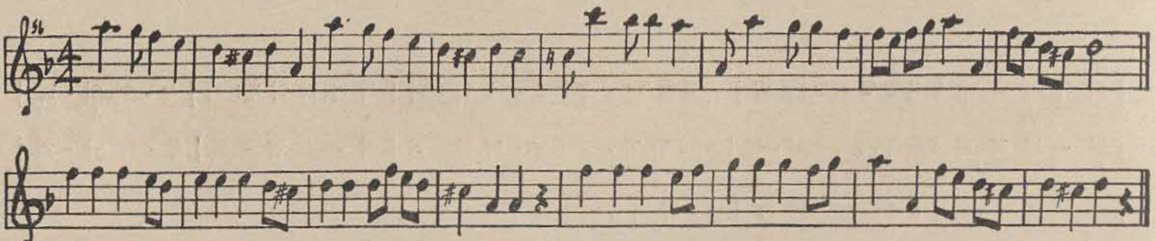
১৩—১৪ এক পাক ঘোর। সাথীর দুহাত ধরে চারটি শ্লাইডে অথবা চারটি পদক্ষেপে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।

১৫—১৬ করমর্দ্দন করে বিদায় অভিবাদন জানাও। "বিদায়, বিদায়" বলে ডান হাতে সাথীর করমর্দ্দন কর এবং ছেলে ছেলের বৃত্তে এবং মেয়ে মেয়ের বৃত্তে এগিয়ে চল।

সম্পূর্ণ নৃত্যটির পুনরাবৃত্তি কর। অতিরিক্ত নর্তকরা দুটি বৃত্তের একটিতে যোগদান কর।

15. TROIKA—Russia

(Trio dance or Mixer)



Translation : Troika means a team of 3 horses, abreast, however do not introduce gallops or any other type of "horsey" step.

Record : Folkraft No. 1170. Tape—TWO. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : Sets of "threes", a centre dancer with a partner on each side.

Starting Position : Hands joined in lines of "three" centre dancer joining with partner on each side. Right foot free.

Measure

Part I

1—4 Sixteen light running steps forward (Note : some groups enjoy changing the direction here, e.g., four running steps diagonally forward to the right, four running steps diagonally forward to the left, then eight steps straight ahead).

Part II

5—6 Right-hand partner runs under the Arch, Centre dancer and left-hand partner raise joined hands to form an arch and run in place while right-hand partner, with eight running steps, passes in front of centre dancer, goes under the arch, around the centre dancer and returns to place. Centre dancer unwinds by turning under the raised arm.

7—8 Left hand partner runs under the arch formed by centre dancer and right-hand partner, repeating pattern of measures 5-6.

Part III (Music B)

9—12 Circle left in groups of "threes" with 12 running steps, ending with three stamps in place.

13—16 Circle right with 12 running steps, opening out at the end to re-form lines of "threes" facing counterclockwise, and end with three stamps in place.

As Mixer

13—15 Circle right with 12 running steps, finishing with centre dancer facing counterclockwise,

16 Centre dance runs ahead to new set, running under partner's joined hands, releasing them to advance to two new partners ahead. Right and left-hand partners run in place while waiting for a new centre dancer to join them.

Repeat entire dance starting with new partners.

১৫। ত্রয়ী—রাশিয়া

ত্রয়ী নৃত্য বা সাথীবদল

॥ র্গঃর্র্স র্ন | ধ দ ধ গ | র্গঃর্র্স র্ন | ধ দ ধ দ | পর্পঃর্ম র্গ | গর্গঃর্র র্র র্স | র্স র্ন র্স র্র র্গ গ | র্স র্ন ধ দ ধ - ॥
ক
॥ র্স র্স র্স ন ধ | ন ন ন ধ দ | ধ ধ ধ র্স ন ধ | দ গ গ × | র্স র্স র্স ন স | র্র র্র র্র স র্র | র্গ গ স ন ধ দ | ধ দ ধ - ॥
খ

অনুবাদ : পাশাপাশি দাঁড়ান তিনটি ঘোড়ার একটি দল।

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৭০। টেপ নং—দুই। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : তিন জনের একটি দল। মধ্য নর্তকের দুপাশে দুটি সাথী।

আরম্ভের অবস্থা : মধ্য নর্তক দুপাশের সাথীর দুহাত ধরে লাইনে দাঁড়াবে। ত্রয়ীরা বামাবর্তে মুখ করে বৃত্তে দাঁড়াবে। সকলের ডান পা মুক্ত।

তাল

প্রথম ভাগ

১—৪ যোল কদম আস্তে দৌড়ে আগে যাও। [কোনও কোনও দল এইখানে দিকবদল করে ছুটতে পারে, যেমন ৪ কদম ডাইনে কোনাকুনি আগে, ৪ কদম বামে কোনাকুনি আগে এবং ৮ কদম সোজা আগে চলে যাও।]

দ্বিতীয় ভাগ

৫—৬ ডানদিকের সাথী তোরণের নীচ দিয়ে দৌড়াও। মধ্য নর্তক ও বামদিকের সাথী যুক্ত হাত উপরে তুলে একটি তোরণ তৈরী কর এবং নিজের নিজের জায়গায় থেকেই দৌড়াও। ডানদিকের সাথী ৮ কদম দৌড়ে মধ্য নর্তকের সামনে দিয়ে তোরণের ভিতর দিয়ে মধ্য নর্তককে ঘুরে জায়গায় এস। মধ্য নর্তক উত্থিত হাতের নীচ দিয়ে ঘুরে বন্ধন মুক্ত কর।

৭—৮ বামদিকের সাথী তোরণের নীচ দিয়ে দৌড়াও। এবার মধ্য নর্তক ও ডানদিকের সাথা যুক্ত হাত উপরে তুলে একটি তোরণ তৈরী কর। ৫—৬ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ

৯—১২ প্রত্যেক ত্রয়ীর ৩ জনে হাত ধরে একটি বৃত্ত তৈরী কর এবং বামদিকে ১২ কদম দৌড়ে যাও এবং জায়গায় ৩ বার পদাঘাত কর।

১৩—১৬ আবার ডান দিকে ১২ পা দৌড়ে যাও। শেষ বারে বৃত্ত খুলে দিয়ে ৩ জনে হাত ধরে বামাবর্তে মুখ করে ১ লাইনে দাঁড়াও এবং জায়গায় ৩ বার পদাঘাত কর।

সাথীবদলের সময়

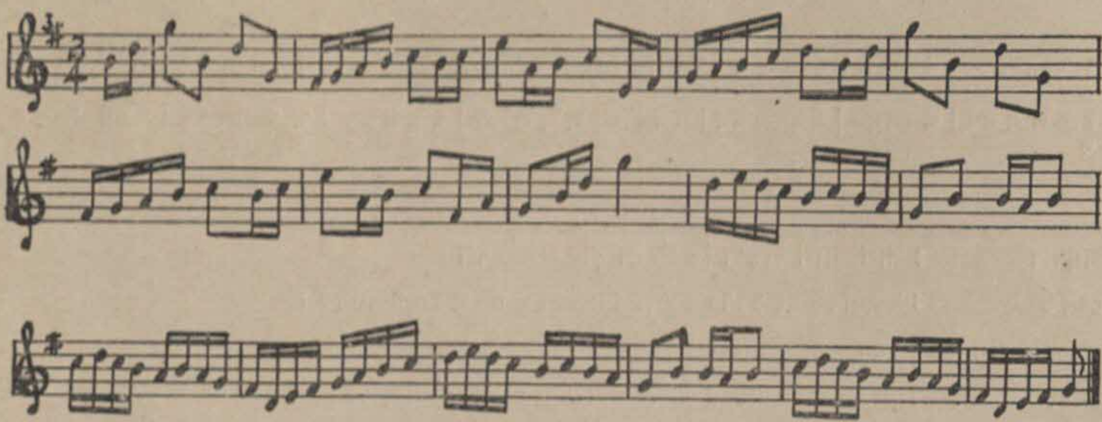
১৩—১৫ বৃত্তের ডান দিকে ১২ পা যাও, শেষ বারে মধ্য নর্তক বামাবর্তে, মুখ করে দাঁড়াও।

১৬ মধ্য নর্তক উভয় সাথীর যুক্তহাতের নীচ দিয়ে, উহাদের ছেড়ে দিয়ে নতুন দুই সাথীর কাছে এগিয়ে যাও। ডান ও বাম দিকের সাথীদ্বয় নতুন মধ্য নর্তক না আসা পর্যন্ত জায়গায় দৌড়াও।

নতুন সাথীর সাথে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

16. BLEKING—Sweden

(Couple Dance)



Translation : Bleking is the name of a province in Sweden
Record : Folkraft No. 1188, Tape—Two. Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Double circle, partners facing, man's back to center.
Starting Position : Arms extended forward at shoulder height, both hands joined with partner.

Measure *Part I (Music A)—"Bleking Step"*

1 Hop on left foot, placing RIGHT HEEL FORWARD, thrusting right arm forward and pulling left Elbow back vigorously (counts 1 and); jump on to right foot, placing left heel forward, thrusting left arm forward and pulling right Elbow back vigorously (counts 2 and).

2 REPEAT pattern of measure 1, IN DOUBLE TIME, making three quick changes, alternating heel right, left, right, pausing on last count.

3—4 REPEAT "Bleking Step" pattern of measure 1—2, starting with left heel

5—8 REPEAT pattern of measures 1—4.

Part II (Music B)

9—12 Partners facing, both arms extended sideward with hands joined. TURN CLOCKWISE WITH PARTNER with seven STEP-HOPS ending with a STAMP on last count.

13—16 TURN COUNTERCLOCKWISE WITH PARTNER with seven STEP-HOPS ending with a STAMP.

১৬। ব্লেকিং—সুইডেন

(যুগ্ম নৃত্য)

ক ॥ঃ গ প | র্ম - গ - প - ম - | ন্ ম র গ ম - গ ম | ধ - র গ ম - ধ্ ন্ | ১. ম র গ ম প - ঃ॥ | ২. ন - ॥

খ ॥ র্ম - গ প র্ম - - - ॥ প ধ প ম গ ম গ র | ম - গ - গ র গ - | ম প ম গ র গ র ম | ১. ন্ প ধ্ ন্ ম র গ ম ঃ॥ | ২. ন্ প্ ধ্ ন্ ম - ॥

অনুবাদ : ব্লেকিং সুইডেনের একটি প্রদেশের নাম।

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৮৮। টেপ নং—২। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণীবিন্যাস : যুগলের দুটি বৃত্ত। সাথীরা মুখোমুখি। ছেলের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

আরম্ভের অবস্থা : কাঁধের সমান উঁচুতে হাত সামনে সোজা করে সাথীর সঙ্গে উভয় হাত যুক্ত।

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত 'ক')

১ ডান গোড়ালী সামনে রেখে, বাম পায়ে "হপ" কর সঙ্গে সঙ্গে ডান হাত সামনে ঠেলে দিয়ে বাম কুনুই জোরে পিছনে টান (এক আর গোন), বাম গোড়ালী সামনে রেখে ডান পায়ে "হপ" কর, সঙ্গে সঙ্গে বামহাত সামনে ঠেলে দিয়ে ডান কুনুই পিছনে টান (২ আর গোন)

২ ১ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। এবার দুন তালে তিনবার দ্রুত গোড়ালী বদলিয়ে (ডান, বাম, ডান) শেষ বারে থাম।

৩—৪ বাম গোড়ালী দিয়ে আরম্ভ করে ১—২ তালে কৃত "ব্লেকিং স্টেপ্" এর পুনরাবৃত্তি কর।

৫—৮ ১—৪ তালে কৃত ভঙ্গীর পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত 'খ')

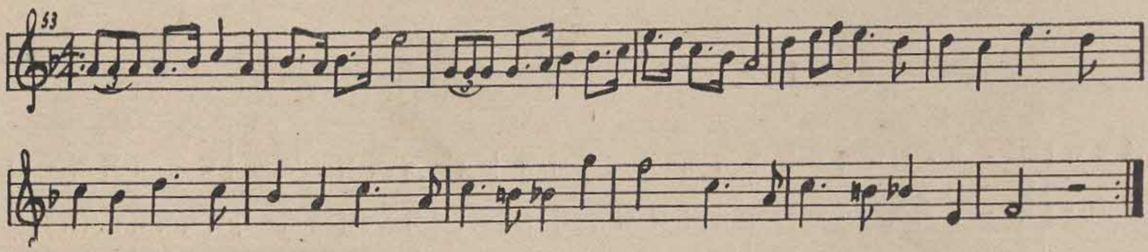
সাথীরা মুখোমুখি। দুহাত পাশে বিস্তার করে পরস্পরের সাথে যুক্ত।

৯—১২ সাতবার "স্টেপ-হপ" করে সাথীর সাথে দক্ষিণাবর্তে ঘোর এবং শেষ মাত্রায় মাটিতে পদাঘাত কর।

১৩—১৬ সাতবার "স্টেপ-হপ" করে সাথীর সাথে বামাবর্তে ঘোর এবং শেষ মাত্রায় মাটিতে পদাঘাত কর।

17. SUSAN'S GAVOTTE—U.S.A.

(Couple Mixer)



Record : Folkraft No. 1414. Tape No.—Two. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : Double circle of couples facing counterclockwise, woman on partner's right.

Starting Position : Inside hands joined, outside foot free.

Measure

Part I

1 Four walking steps forward, starting with outside foot.

2 Partners facing, with both hands joined, four slides sideward to man's left, progressing counterclockwise.

3—4 Repeat pattern of measures 1—2 reversing direction, progressing clockwise.

Part II

5—6 Partners facing, with both hands joined, dance four step-swing steps starting with man's left and women's right foot.

7 Face counterclockwise with inside hands joined, starting with outside foot, walk three steps forward and pivot on outside foot on last count, turning toward partner to finish facing clockwise, with man's right and woman's left foot free. Join inside hands.

8 Repeat pattern of measure 7 reversing direction, progressing clockwise. Finish in original starting position.

Part III

9—10 Four two-steps forward starting with inside foot.

11—12 Four two-steps turning away from partner, woman progressing forward to new partner as man moves back to new partner.

Repeat entire dance starting with new partner.

১৭। সুসানের গাভাট—যুক্তরাষ্ট্র

যুগল নৃত্য—সাথাবদল

॥ গ-গ গ-গ প গ । ম-গ ম-র্স ন - । ব-ব ব-গ ম ম-প । ন-ধ প-ম গ - ।
। ধ ন-স ন ঃধ । ধ প ন ঃধ । প ম ধ ঃপ । ম গ প ঃগ ।
। প ঃক্ষ ম র্র । র্স - প ঃগ । প ঃক্ষ ম ন্ । স - - × ॥

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১৪১৪। টেপ নং—দুই। স্তর—মাধ্যমিক।
শ্রেণীবিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে যুগলের দুটি বৃত্ত। মেয়ে ছেলের ডান দিকে।
আরম্ভের অবস্থা : ভিতরের হাত যুক্ত, বাইরের পা মুক্ত।

তাল

প্রথম ভাগ

১ বাইরের পা দিয়ে আরম্ভ করে চার কদম আগে যাও।
২ মুখোমুখি দাঁড়িয়ে সাথীর দু হাত ধরে বামাবর্তে চার বার শ্লাইড করে যাও।
৩—৪ উল্‌টো ঘুরে দক্ষিণাবর্তে ১ ও ২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ

৫—৬ মুখোমুখি দাঁড়িয়ে সাথীর দুহাত ধরে ছেলের বাম ও মেয়ের ডান পা দিয়ে শুরু করে চারটি "স্টেপ সুইং" পদক্ষেপ কর।
৭ বামাবর্তে মুখ করে, ভিতরের হাত যুক্ত রেখে, বাইরের পা দিয়ে শুরু করে তিন পা এগিয়ে যাও এবং চতুর্থ মাত্রায় বাইরের পায়ে "পিভট" করে ভিতর দিক দিয়ে ঘুরে দক্ষিণাবর্তে মুখ করে দাঁড়াও এবং ছেলের ডান পা ও মেয়ের বাম পা আলগা রাখ এবং ভিতরের হাত যুক্ত কর।
৮ দিক পরিবর্তন করে ৭ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর এবং দক্ষিণাবর্তে এগিয়ে যাও এবং আরম্ভের অবস্থায় শেষ কর।

তৃতায় ভাগ

৯—১০ ভিতরের পা দিয়ে শুরু করে চারটি "দ্বিপদ" এগিয়ে যাও।
১১—১২ সাথীকে ছেড়ে দিয়ে মেয়েরা সামনে ও ছেলেরা পিছনে চারটি "দ্বিপদ" যাও এবং নতুন সাথীর সাথে যুক্ত হও।
সম্পূর্ণ নৃত্যটি নতুন সাথীর সাথে পুনরাবৃত্তি কর।

18. SEVEN STEPS—NORTH EUROPE

(Couple Dance or Mixer)



Record : Folkraft No. 1163—Tape No. Two. Grade—INTERMEDIATE,

Formation : Double circle of couples facing counterclockwise, woman on partner's right.

Starting Position : Inside hands joined, outside foot free.

Measure

Part I (Music A)

1—2 SEVEN RUNNING STEPS FORWARD, starting with outside foot, pausing on last count.

3—4 SEVEN RUNNING STEPS BACKWARD, starting with inside foot, pausing on last count.

Part II (Music B)

5 ONE SCHOTTISCHE STEP OR THREE RUNNING STEPS, starting with outside foot, moving AWAY FROM PARTNER.

6 ONE SCHOTTISCHE STEP OR THREE RUNNING STEPS, starting with inside foot, RETURNING TO PARTNER. Join both hands with partner.

7—8 FOUR STEP-HOP STEPS TURNING CLOCKWISE WITH-PARTNER, with both hands joined.

9—12 REPEAT pattern of measures 5-8.

As Mixer

9 ONE SCHOTTISCHE STEP OR THREE RUNNING STEPS, starting with outside foot, moving away from partner, MAN ADVANCING TO WOMAN AHEAD.

10 ONE SCHOTTISCHE STEP OR THREE RUNNING STEPS, starting with inside foot. TOWARD NEW PARTNER. Join both hands with new partner.

11—12 FOUR STEP-HOP STEPS TURNING CLOCKWISE WITH NEW PARTNER with both hands joined.

Repeat entire dance starting with new partner.

১৮। সপ্তপদী—উত্তর য়ুরোপ

যুগ্ম নৃত্য বা সাথীবদল

ক | ম ম ম ম | ন ঃম ব-ন্ প - | ব ব ব ব | গ -ম পগ ম - |

খ {মঃপ ধঃপ ব - | গঃম পঃগ ম - | রঃগ মঃব ন্প্ ধ-ন্ | (ম গ প -)} ম ম ম - |

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৬৩। টেপ নং—দুই। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণীবিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে যুগলের দুটি বৃত্ত, মেয়ে ছেলের ডান দিকে।

আরম্ভের অবস্থা : ভিতরের হাত যুক্ত, বাইরের পা মুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)
১—২	বাইরের পা দিয়ে শুরু করে ৭টি দ্রুত পদক্ষেপে সামনে এগিয়ে যাও এবং শেষ মাত্রায় থাম।
৩—৪	ভিতরের পা দিয়ে শুরু করে ৭টি দ্রুত পদক্ষেপে পিছনে যাও, শেষ মাত্রায় থাম।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

৫	বাইরের পা দিয়ে শুরু করে একটি "সাটিশ" পদক্ষেপ অথবা তিনটি দ্রুত পদক্ষেপে সাথী থেকে দূরে যাও।
৬	ভিতরের পা দিয়ে শুরু করে একটি সাটিশ পদক্ষেপ বা তিনটি দ্রুত পদক্ষেপে সাথীর কাছে ফিরে এসে সাথীর দু হাত ধর।
৭—৮	হাত যুক্ত রেখে ৪টি "ষ্টেপ হপ" পদক্ষেপে সাথীর সাথে দক্ষিণাবর্তে ঘোর।
৯—১২	৫-৮ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

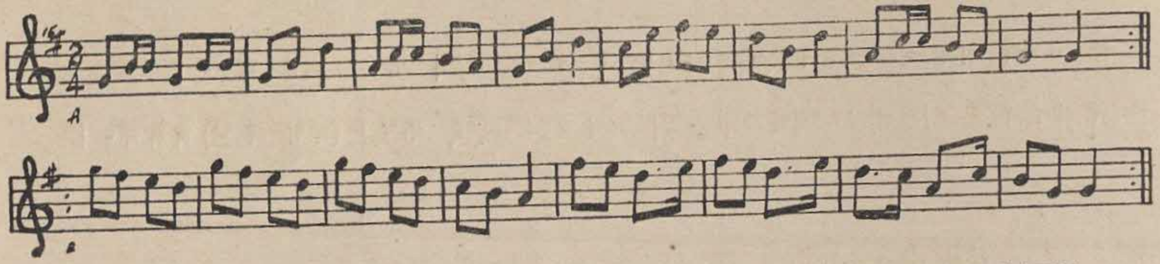
সাথী বদলের সময়

৯	দ্বিতীয় ভাগের ৫ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর এবং ছেলে সামনের মেয়ের কাছে এগিয়ে যাও।
১০	৬ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর এবং নতুন সাথীর কাছে যেয়ে দু হাত ধর।
১১—১২	নতুন সাথীর সাথে ৭—৮ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

সম্পূর্ণ নৃত্যটি নতুন সাথীর সাথে পুনরাবৃত্তি কর।

19. Cumberland Square—England

(Square dance or Quadrille)



Record : Folkraft No. 1143, Tape No. Two. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : A square of four couples facing centre, each man with partner on his right. Couples are numbered counterclockwise 1, 2, 3, 4.

Measure	*Part I (Music A)*
1—4	Couples 1. & 3 : Slide Across, changing places with eight slides, men passing back to back.
5—8	Couples 1 & 3 : Return to Place with eight slides, women passing back to back.
9—16	Couples 2 & 4 : The Same, repeat pattern of measures 1-8.

Part II (Music B)

17—20	Couples 1 & 3 : Right Hand Star, each taking wrist of the person in front, and move once around clockwise.
21—24	Couples 1 & 3 : Left Hand Star back to place.
25—32	Couples 2 & 4 : The Same, repeat pattern of measures 17-24.

Part III (Music A)

33—36	Couples 1 & 3 : Circle Left once around.
37—40	Couples 1 & 3 : Circle Right back to place.
41—48	Couples 2 & 4 . The Same, repeat pattern of measures 33-40.

Part IV (Music B)

49—56	All Circle Left with eight polka (hop-step, step, step) steps or sixteen skipping steps.
57—64	Promenade Your Partners "Home", back to place, with eight polka steps or sixteen walking steps.

১৭। কাম্বারল্যাণ্ডের চৌকা নৃত্য—ইংল্যাণ্ড

চৌকা নৃত্য

ক ॥ঃ স গপ ম গগ । ম গ প - । র মম গর । স গ প - । ম ধ ন ধ । প গ প - । র মম গ র । ম - ম - ঃ॥

খ ॥ঃ র্ম ন ধ প । র্ম ন ধ প । ম নধ প । ম গ র - । ন ধ প -ধ । ন ধপ -ধ । প-গ র -ম । গমম - ঃ॥

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১৪৩। টেপ নং—দুই। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস ঃ চারটি যুগলের একটি চতুষ্কোণ, সকলের মুখ কেন্দ্রের দিকে। প্রত্যেক যুগলের ছেলে বামদিকে, মেয়ে ডান দিকে। প্রত্যেক যুগল বামাবর্তে ১, ২, ৩, ৪ সংখ্যায় চিহ্নিত।

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

১—৪ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—সাথীর হাত ধরে মুখোমুখি হয়ে আটটি "শ্লাইড" করে জায়গা পরিবর্তন কর, ক্রস করবার সময় ছেলেরা পিঠে পিঠে যাবে।

৫—৮ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—আটটি শ্লাইড করে জায়গায় ফিরে এস। ফিরবার সময় মেয়েরা পিঠ দিয়ে যাবে।

৯—১৬ ২ ও ৪ সংখ্যক যুগল—১—৮ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

১৭—২০ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—সকলে কেন্দ্রের দিকে ডান হাত সোজা করে সামনের লোকের কবৃজি ধরে একটি "তারা" তৈরী কর এবং দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।

২১—২৪ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—এবার বাম হাত ধরে "তারা" তৈরী করে বামাবর্তে এক পাক ঘুরে জায়গায় ফিরে এস।

২৫—৩২ ২ ও ৪ সংখ্যক যুগল—১৭—২৪ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত ক)

৩৩—৩৬ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—সকলে হাত ধরে বৃত্তের বামদিকে এক পাক ঘোর।

৩৭—৪০ ১ ও ৩ সংখ্যক যুগল—বৃত্তের ডান দিকে একপাক ঘুরে জায়গায় এস।

৪১—৪৮ ২ ও ৪ সংখ্যক যুগল—৩৩—৪০ তালে কৃতভঙ্গির পুরাবৃত্তি কর।

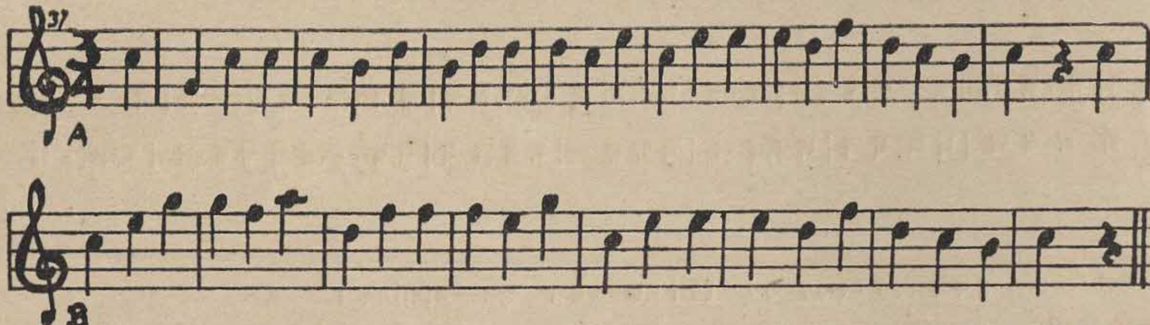
চতুর্থ ভাগ (সঙ্গীত খ)

৪৯—৫৬ সকলে হাত ধরে আটটি "পোলকা" অথবা ষোলটি "স্কিপিং" পদক্ষেপে বৃত্তের বামদিকে একবার ঘোর।

৫৭—৬৪ আটটি পোলকা অথবা ষোলটি ধীর পদক্ষেপে প্রত্যেক যুগল সাথীকে নিয়ে নিজ ঘরে অর্থাৎ জায়গায় ফিরে এস।

20. Norwegian Mountain March—Denmark.

(Trio dance)



Record : Folkraft No. 1177. Tape No. TWO. Grade—INTERMEDIATE.

Formation : Triple circle of "threes" facing counterclockwise. Centre dancer is number one with number two on the left and number three on the right.

Starting Position : "Threes" in triangle sets, facing counterclockwise, number one as leader, stands in front and extends both arms backward, joining outside hands with numbers two and three. Number two and three with inside hands joined, stand side by side, directly behind number one.

(Note : Handkerchiefs may be used to connect the dancers).

Measure

Part I (Music A)

1—8 Eight "Running Waltz" Steps Forward, starting with right foot, progressing counterclockwise. All run forward with light steps, three running steps to a measure, accenting the first step of each measure. Leaders glance at partners occasionally, looking back first over one shoulder and then the other.

Part II (Music B)

9—10 Number one dance backward under arch. Number two and three raise joined inside hands to from an arch and dance in place, while number one dances backward, passing under the arch with six running steps, starting with right foot, accenting the first step.

11—12 Number two dance across under arch. No. 1 & 3 dance in place while number two, with six running steps, dances accross in front of number one, passing under number one's right arm.

13—14 Number three turns under own right arm. Numbers one and two dance in place while number three, with six running steps, turns in place under own right arm.

15—16 Number one unwinds, returning to place. Numbers two and three dance in place while number one with six running steps, turns once around to right, under own right arm, returning to original position. All finish in original strating position.

২০। নরওয়ে পাহাড়ী অভিযান—ডেনমার্ক

ত্রয়ী নৃত্য

॥ ম | প্ ম ম | ম ন্ র | ন্ র র | র ম গ | ম গ গ | গ র ম | র ম ন | ম × ॥
ক
॥ ম | ম গ প | প ম ধ | র ম ম | ম গ প | ম গ গ | গ র ম | র ম ন্ | ম × ॥
খ

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১৭৭। টেপ নং—তুই। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে ত্রয়ীর তিনটি বৃত্ত। মধ্য নর্তকের সংখ্যা এক এবং তুই নম্বর সঙ্গী বামে ও তিন নম্বর সঙ্গী দক্ষিণে।

আরম্ভের অবস্থা : মধ্য নর্তক নিজের হাত বাইরে এগিয়ে দিয়ে বাম সাথীর বাম হাত ও ডান সাথীর ডান হাত ধর। ২ ও ৩ নং সাথী ভিতরের মুক্ত হাত মধ্য নর্তকের পিছনে যুক্ত কর এবং মধ্য নর্তকের সামান্য পিছনে পাশাপাশি দাঁড়াও। (সাথীদের যুক্ত করবার জন্য রুমাল ব্যবহার করা যেতে পারে)

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

১—৮ ডান পা দিয়ে শুরু করে বামাবর্তে আটটি দ্রুত "ওয়াস্ট্স" পদক্ষেপে এগিয়ে যাও। সকলে হালকা পদক্ষেপে সামনে দৌড়াও। প্রত্যেক তালে তিনটি "দ্রুত পদক্ষেপ" এবং প্রথমটিতে জোর। নেতা কাঁধের উপর দিয়ে একবার এপাশে একবার ওপাশে সাথীর দিকে তাকাও।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

৯—১০ ১নং নর্তক তোরণের নীচ দিয়ে নেচে নেচে পিছন দিকে যাও। ২নং ও ৩নং নর্তক ভিতরের যুক্ত হাত উপরে তুলে একটি তোরণ তৈরী কর এবং জায়গায় নৃত্য কর। এবার ১নং নর্তক ডান পা দিয়ে শুরু করে প্রথম পদক্ষেপে জোর দিয়ে ছয়টি দ্রুত পদক্ষেপে তোরণের নীচ দিয়ে পিছন দিকে যাও।

১১—১২ ২নং নর্তক তোরণের নীচ দিয়ে ক্রস্ করে সামনে যাও। ১নং ও ৩নং জায়গায় নৃত্য কর। এবার ২নং ছয়টি দ্রুত পদক্ষেপে ১নং এর সামনে দিয়ে ডান হাতের নীচ দিয়ে নেচে নেচে ক্রস্ করে যাও।

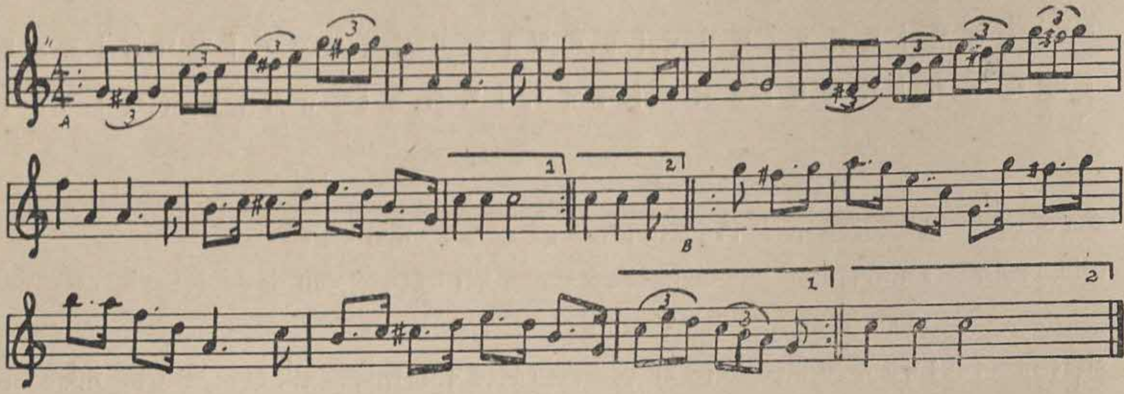
১৩—১৪ ৩নং নর্তক নিজের ডান হাতের নীচ দিয়ে ঘোর। ১নং ও ২নং জায়গায় নৃত্য কর এবং ৩নং ছয়টি দ্রুত পদক্ষেপে নিজের ডান হাতের নীচ দিয়ে ঘোর।

১৫—১৬ ১নং নর্তক জায়গায় ফিরে এসে পাক খোল। ২নং ও ৩নং জায়গায় নৃত্য কর এবং ১নং ছয়টি দ্রুত পদক্ষেপে নিজের ডান হাতের নীচ দিয়ে ১ পাক ঘুরে জায়গায় ফিরে এস।

সকলে আরম্ভের অবস্থায় ফিরে যাও।

21. Cowboy Trio Mixer—U.S.A.

(Trio Mixer)



Record : Folkraft No 1413. Tape—Two. Grade—ADVANCED.

Formation : Triple circle of "threes" facing counterclockwise. Trios formed by centre dancer with two partners, may be one man and two women, one woman and two men, all men or all women.

Starting Position : Centre dancer join left hands with left hand partner, right hands with right hand partner, the two outside partners join their free inside hands behind centre dancer. Left foot free.

Measure : *Part I*

1—2 Two Two-Steps forward starting with left foot.

3—4 Four "strut" walking steps forward starting with left foot.

Part II

5 Heel-Toe with left foot.

6 Outside partners release their joined inside hands and keeping the other hands joined with centre dancer, take three walking steps forward, turning about to face clockwise. Centre dancer steps in place while leading the outside partners around. Finish with outside partners facing clockwise in front of centre dancer, arms extended.

7 Heel-Toe with right foot.

8 Three walking steps forward, starting with right foot. Centre dancer progressing counterclockwise and outside partners clockwise to meet new partners, finishing in "threes" in original starting position.

Repeat entire dance with new partners.

২১। তিন রাখাল সাথীবদল—আমেরিকা (যুক্তরাষ্ট্র)

(ত্রয়ী নৃত্য—সাথীবদল)

॥ঃপ্ -প্ ম -ম গ -গ প -প | ম - ধ্ - ধ্ - - ম | ন্ - ম্ - ম্ - গ্ ম্ | ধ্ - প্ - প্ - - - |
ক

| প্ -প্ ম -ন্ গ -গ প -প | ম - ধ্ - ধ্ - - ম | ন্ -ম ঋ -র গ -র ন্-প্ | ১. ম - ম - ম - - - ঃ॥

২. ॥ ম - ম - ম ॥ ঃপ ক্ষ -প | ধ -প গ -ম প্ -প ক্ষ -প | ন -ধ ম -র ধ্ - - ম |
খ

| ন্ -ম ঋ -র গ -র ন্ -প্ | ১. ম -র ম -ধ্ প্ ঃ॥ ২. ম - ম - ম - - - ॥

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১৪১৩। টেপ নং ২। স্তর—মাধ্যমিক।

শ্রেণী বিন্যাস : বামাবর্তে মুখ করে ত্রয়ীর তিনটি বৃত্ত। ত্রয়ীর একজন ছেলে এবং দুজন মেয়ে ; একজন মেয়ে এবং দুজন ছেলে ; সব ছেলে অথবা সব মেয়ে হতে পারে।

আরম্ভের অবস্থা : মধ্যের নর্তক বাম পাশের সাথীর বামহাত ও ডানপাশের সাথীর ডানহাত ধরবে। এবং দুই পাশের সাথীরা তাদের মুক্ত হাত দিয়ে মধ্য নর্তকের পিছনে পরস্পরের হাত ধরবে। সকলের বাম পা আলগা থাকবে।

তাল

প্রথম ভাগ

১—২ বাম পা দিয়ে শুরু করে দুটি "দ্বিপদ" এগিয়ে চল।

৩—৪ চারটি সদর্প পদক্ষেপে এগিয়ে চল।

দ্বিতীয় ভাগ

৫ বাম পায়ে হিল-টো (গোড়ালী পায়ের পাতা) কর।

৬ বাইরের সাথীরা নিজেদের যুক্ত হাত মুক্ত করে এবং মধ্য সাথীর সাথে হাত যুক্ত রেখে তিন পা এগিয়ে যাও এবং দক্ষিণাবর্তে মুখ করে ঘুরে দাঁড়াও। মধ্যের নর্তক জায়গায় দাঁড়িয়ে পদক্ষেপ কর এবং সাথীদের এগিয়ে এবং ঘুরিয়ে দিয়ে হাত লম্বা করে মুখোমুখি দাঁড়াও।

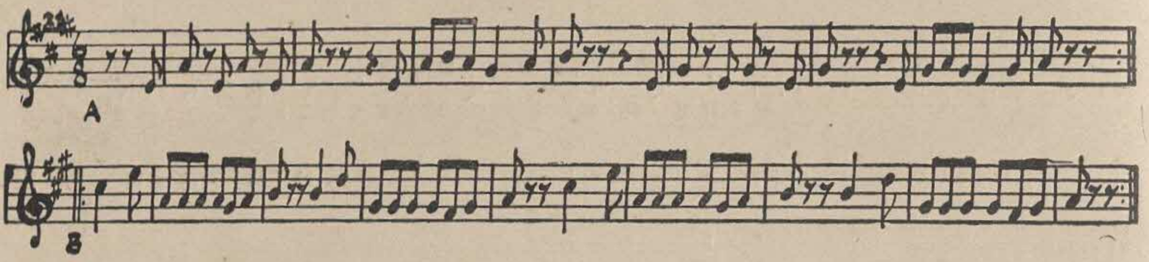
৭ সকলে ডান পায়ে হিল-টো কর।

৮ ডান পায়ে শুরু করে তিন পা এগিয়ে চল। মধ্য নর্তক বামাবর্তে এবং সাথীরা দক্ষিণাবর্তে এগিয়ে চল এবং নতুন সাথীর সাথে মিলিত হও এবং আরম্ভের অবস্থায় এসো।

সম্পূর্ণ নৃত্যটি নতুন সাথীর সাথে পুনরাবৃত্তি কর।

22. LA RASPA MIXER—Mexico

(Couple Mixer)



Translation : The "rasp" or "the file".
Record : Folkraft No. 1119—Tape No. 2. Grade—INTERMEDIATE.
Formation : Single circle with partners.
Starting Position : Partners facing, men facing counterclockwise, women facing clockwise. Arms extended forward at shoulder height, both hands joined with partner.

Measure *Part I (Music A)—"La Raspa" step*

1 Hop on left foot and slide right foot forward, thrusting right arm forward and pulling left elbow backward (counts 1 and) ; replace and jump onto right foot, sliding left foot forward, reversing elbow action (counts 2 and). Ball of sliding foot maintains contact with the floor, producing a shuffling or "rasping" sound.

2 Replace and jump onto left foot, sliding right foot forward, reversing elbow action (counts 1 and), Pause (counts 2 and).

3—4 Repeat pattern of measures 1—2, starting with jump onto right foot, sliding left foot forward.

5—16 Repeat pattern of measures 1—4 three more times.

Part II (Music B)—Elbow swings

17—20 Right Elbow Swing with partner. Clap own hands once, then link right elbows with partner and, with skipping or running steps, swing once around and progress one place, men advancing counterclockwise while women advance clockwise.

21—24 Left Elbow Swing with next person once around and progress on to the next.

25—28 Right Elbow Swing with next person once around and progress on to the next.

29—32 Left Elbow Swing with last person once around and progress on to new partner.

Repeat entire dance starting with new partner.

This dance may also be done in a "free formation" and in Part II—you just change elbows with your partner and not progress.

২২। লা রাম্পা সাথীবদল—মেক্সিকো

যুগ্ম নৃত্য সাথীবদল

॥ঃ × × প্‌ | ম × প্‌ ম × প্‌ | ম× - - - প | ম র স ন্‌ - ম | র × - - - প্‌ | ন্‌×প্‌ ন্‌×প্‌ |
| ন্‌ × - - - প্‌ | ন্‌ ম ন্‌ ধ্‌ - ন | ম× ×ঃ॥ঃ গ - প | ম ম ম ম ন্‌ ম | র× × র - ম |
য
| ন্‌ন্‌ন ন্‌ধ্‌ন্‌ | ম× ×গ - প | ম ম ম ম ন্‌ম | র× ×র - ম | ন্‌ন্‌ন্‌ন্‌ধ্‌ন্‌ | ম× ×ঃ॥

অনুবাদ ঃ মোটা উথা।

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১১৯। টেপ নং ২। স্তর—মাধ্যমিক।

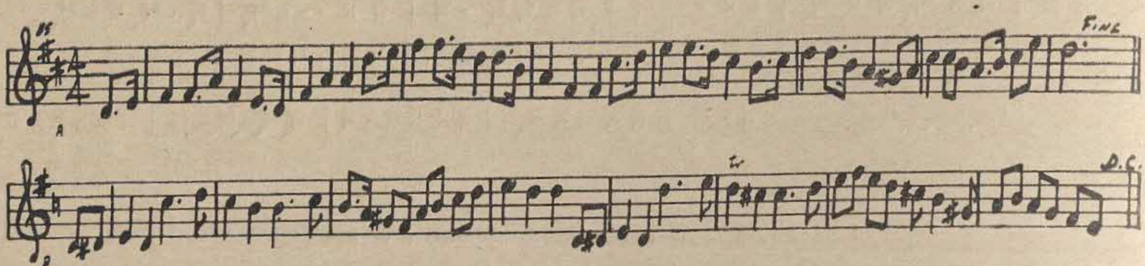
শ্রেণী বিন্যাস ঃ যুগলের একটি বৃত্ত।

আরম্ভের অবস্থা ঃ সাথী মুখোমুখি, ছেলের মুখ বামাবর্তে, মেয়ের মুখ দক্ষিণাবর্তে। উভয়ের দু হাত সোজা করে কাঁধের সমান উঁচুতে যুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক) লারাম্পা পদক্ষেপ
১	বাম পায়ে হপ্‌ কর এবং ডান পা স্লাইড করে সামনে রাখ, সঙ্গে সঙ্গে ডান হাত সামনে ঠেলে দাও এবং বাম কনুই পেছনে টান (মাত্রা ১ আর)। এবার ডান পায়ে লাফিয়ে বাম পা স্লাইড করে সামনে রাখ এবং সঙ্গে সঙ্গে বাম হাত সামনে ঠেলে দাও এবং ডান কনুই পেছনে টান (মাত্রা ২ আর)। স্লাইড করবার সময় পায়ের চেটো মাটিতে ঘসে আনবে যেন ঘর্ষণের শব্দ হয়।
২	এবার পায়ের জায়গা বদলে বাম পায়ে লাফাও এবং ডান পা শ্লাইড করে সামনে রাখ, সঙ্গে সঙ্গে ডান হাত সামনে ঠেলে দাও এবং বাম কনুই পিছনে টান (মাত্রা—১ আর), এবার থাম (মাত্রা—২ আর)।
৩—৪	প্রথমে ডান পায়ে লাফিয়ে বাম পা সামনে এনে ১—২ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৫—১৬	আরও তিনবার ১—৪ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
	দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ) কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ঘোরে!
১৭—২০	সাথীর সাথে ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ঘোর। একবার হাততালি দাও, তারপর সাথীর সাথে ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে স্কিপিং করে অথবা দ্রুত পদক্ষেপে এক পাক ঘোর, এবং এক ঘর এগিয়ে যাও—ছেলে বামাবর্তে মেয়ে দক্ষিণাবর্তে যাও।
২১—২৪	পরবর্তী সাথীর সাথে বাম কনুইতে আবদ্ধ হয়ে এক পাক ঘোর এবং পরবর্তী সাথীর কাছে এগিয়ে যাও।
২৫—২৮	ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে পরবর্তী সাথীর সাথে এক পাক ঘোর এবং পরবর্তী সাথীর কাছে এগিয়ে যাও।
২৯---৩২	শেষ সাথীর সাথে বাম কনুইতে আবদ্ধ হয়ে এক পাক ঘোর এবং নতুন সাথীর কাছে এগিয়ে যাও।
	সম্পূর্ণ নৃত্যটি নতুন সাথীর সাথে পুনরাবৃত্তি কর।

23. TEN PRETTY GIRLS—U.S.A. (Texas !)

(Novelty Line Dance)



Record : Folkraft No. 1036. Tape—Two. Grade—ADVANCED.

Formation : Couples or Groups of any number in lines, facing counterclockwise.

Starting Position : Couples in *Varsouvienne position, or groups with hands joined, or arms linked or around each others' waists. Left foot free. (*Varsouvienne Position : Partners facing in same direction with woman to right and slightly in front of partner, her hands held a little above shoulder height. Man holds woman's left hand in his left and reaches across her back to hold her right hand in his right).

Measure

Part I

1 Tap Left Toe Twice diagonally forward left.

2 Cross and step left in back of right (ct. 1). Step right sideward to the right (ct. and) cross and step left in front of right (ct. 2 and).

3—4 Repeat pattern of measures 1-2 reversing direction and footwork.

Part II

5—6 Four walking (strutting) steps forward starting with left foot.

7 Swing left leg forward (ct. 1 and) swing left leg back (ct. 2 and).

8 Three stamps (left, right, left, pause) in place.
Repeat entire dance starting with right foot.

Note : If change of direction is necessary, someone should call "Swing and Turn" for measure 7. As leg is brought back after the forward swing, all release hold and make a half turn in direction of swinging leg. Finish stamps facing in new direction and link arms, ready to start from the beginning.

২৩। দশটি সুন্দরী বালিকা—যুক্তরাষ্ট্র (টেক্সাস)

(অভিনব সারি নৃত্য)

{(স - ব | গ গ - ম গ ব - স | গ প প স´ - র্ব | গ´ গ´ র্ব স´ স´ ধ | গ গ গ ন - স |
| র্ব র্ব - স´ ন ধন | স´ স ধ প ক্ষ প | ন-ম-ধ প-ধ ন-র্ব | স - - (স ঋ |
| ব স ণ ঃস´ | ণ ধ ধ ণ | ধ-প ক্ষপ সধ ণর্ম | র্ব স´ স´ গ-ঋ |
| ব স স ঃর্ব | স´ ন ন ঃস´ | ব´গ´ ব´স´ নধ ঃক্ষ | পধ পম গব)}

রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১০৩৬। টেপ নং ২। স্তর—উন্নত।

শ্রেণী বিন্যাস : দুই বা ততোধিক সংখ্যক মেয়েদের দল বামাবর্তে মুখ করে পাশাপাশি দাঁড়ান।

আরম্ভের অবস্থা : যুগল "ভারসুভিয়েন" অবস্থায় দাঁড়ান, আর দল হলে, সকলে একে অন্যের হাত বা কোমর ধরে দাঁড়ান। বাম পা মুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ
১	বাম পায়ের পাতা দিয়ে সামনে কোনাকুনি বামদিকে দুবার ঠোকা মার।
২	বাম পা ক্রস্ করে ডান পায়ের পিছনে রাখ। (১ গোণ)
	ডান পা ডান পাশে রাখ। (আর গোণ)
	বাম পা ক্রস্ করে ডান পায়ের সামনে রাখ। (২ আর গোণ)
৩—৪	বিপরীত দিকে ও বিপরীত পায়ে ১—২ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ

৫—৬	বাম পা দিয়ে শুরু করে চারটি সদর্প পদক্ষেপে আগে চল।
৭	বাম পা দুলিয়ে সামনে (১ আর গোণ) ও পিছনে রাখ (২ আর গোণ)।
৮	জায়গায় দাঁড়িয়ে মাটিতে তিনবার পদাঘাত কর (বাম, ডান, বাম, থাম)।
	ডান পা দিয়ে শুরু করে সম্পূর্ণ নৃত্যটি পুনরাবৃত্তি কর।

24. MAYIM—Israel

(Closed circle dance, no partners)



Translation : "Water"—commonly called "Pani" in India.

Record : Folkraft No. 1108. Tape No. Two. Grade—ADVANCED.

Formation : Single closed circle, no partners.

Starting Position : Hands joined and down, right foot free.

Measure

Part I (Music A)

1—8 Circle moves to the left (clockwise).

Four Grapevine steps to the left. One Grapevine step left : cross and step right in front of left (count 1), step left in place beside right (count 2), cross and step right in back of left (count 1), step left in place beside right (count 2).

Part II (Music B)

Circle moves forward and back.

9—10 Moving toward centre, Four Light Running Steps (right-left-right-left) gradually raising hands, accenting first step by bending the knee ; end with hands raised above head, head looking upward,

11—12 Repeat the pattern of measures 9—10 reversing direction and lowering arms gradually ; end with body erect, arms extended downward.

13—16 Repeat the pattern of measures 9—12,

Interlude

Circle moves to the left (clockwise).

17—18 Facing and moving left, Three Running Steps (right-left-right) and pause. End facing centre, left foot free.

Part III (Music C)

Circle faces centre.

19 Hop on Right foot and Touch Left Toe across in front of right (count 1). Hop again on Right and Touch Left Toe to left side (count 2).

20—22 Repeat the pattern of measure 19 three more times.

23 Hop on Left foot and Touch Right Toe across in front of left, clapping hands once in front (count 1), Hop again on Left and Touch Right Toe to right side, opening hands out to side (count 2).

24—26 Repeat the pattern of measure 23 three more times.

২৪। মায়িম—ইসরায়েল

(বদ্ধ বৃত্ত নৃত্য—সাথাহীন)

॥ধ্ গ্ মন্ ধ | ম র গ র | স গ প ম প | গ র গ - | ধ্ ন্ ম ন্ ধ্ | ম র গ র | ধ ধ প গ প |
ক
| গ গ ধ - ॥ ধ ধ ধ ধ | ধ ধ ধ ধ | ×ধ প প | গ প ধ - | ধ ধ ধ ধ | ধ ধ ধ ধ |
খ
| × ধ প প | গ র গ - ॥ প - প - | প - প - ॥ প প ম গ র | পপ ম পর | ম র গম গ |
গ
| র ম প - | পপমগর | প প ম গ র | গগমন্ ধ্ | ম ন্ ধ্ - ॥

অনুবাদ : "জল" অথবা "পানী"।
রেকর্ড : ফক্র্যাফট নং ১১০৮। টেপ নং—দুই। স্তর—উন্নত।
শ্রেণীবিন্যাস : একটি বদ্ধ বৃত্ত—সাথীহীন।
আরম্ভের অবস্থা : সকলের হাত নীচে যুক্ত ; ডান পা মুক্ত।

তাল

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)

১—৮ সকলে বামে দক্ষিণাবর্তে ঘুরবে।

চারটি "গ্রেপভাইন" পদক্ষেপে বামদিকে যাও। বামে একটি "গ্রেপভাইন" পদক্ষেপ—ডান পা ক্রস্ করে বাম পায়ের সামনে রাখ (১ গোণ) বাম পা বামদিকে ডান পায়ের পাশে রাখ (২ গোণ) ডান পা ক্রস্ করে বাম পায়ের পিছনে রাখ (১ গোণ) বাম পা বামদিকে ডান পায়ের পাশে রাখ (২ গোণ)

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

সকলে কেন্দ্রের দিকে সামনে এগোবে এবং কেন্দ্র থেকে দূরে পিছনে যাবে।

৯—১০ ডান পা দিয়ে শুরু করে চারটি হালকা দ্রুত পদক্ষেপে কেন্দ্রের দিকে যাও এবং হাত ধীরে ধীরে মাথার উপর তুলে উপর দিকে তাকাও। (প্রথম পদক্ষেপ হাঁটু বাঁকা করে জোড় দিয়ে ফেলবে)।

১১—১২ আস্তে আস্তে হাত নামিয়ে নীচে সোজা করে পিছন দিকে ৯-১০ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

১৩—১৬ ৯-১২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

বিরাম

সকলে বৃত্তের বামদিকে দক্ষিণাবর্তে ঘুরবে।

১৭—১৮ বামদিকে মুখ ঘুরিয়ে তিনটি দ্রুত পদক্ষেপে (ডান-বাম-ডান) দক্ষিণাবর্তে এগিয়ে যাও এবং কেন্দ্রের দিকে মুখ করে বাম পা মুক্ত রেখে থাম।

তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত গ)

কেন্দ্রের দিকে মুখ।

১৯ ডান পায়ে "হপ্" করে বাম পায়ের পাতা ডান পায়ের সামনে দিয়ে ক্রস্ করে মাটিতে ছোঁওয়াও (১ গোণ)। আবার ডান পায়ে "হপ্" করে বাম পায়ের পাতা বাম পাশে ছোঁওয়াও (২ গোণ)।

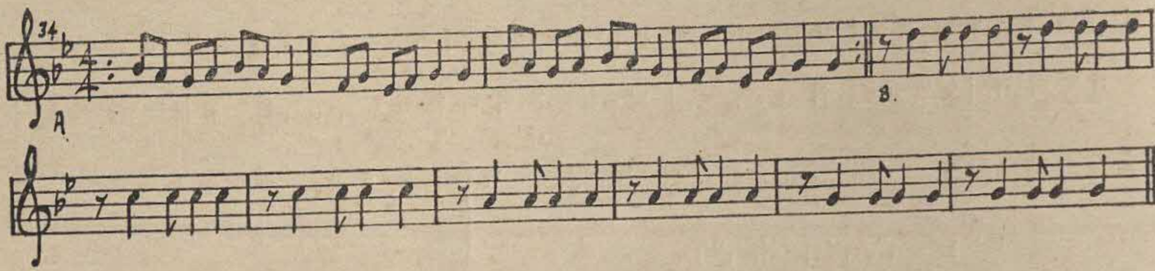
২০—২২ ১৯ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

২৩ বাম পায়ে "হপ" করে ডান পায়ের পাতা বাম পায়ের সামনে দিয়ে ক্রস্ করে মাটিতে ছোঁওয়াও এবং সামনে একবার হাততালি দাও (১ গোণ)। আবার বাম পায়ে "হপ" করে ডান পায়ের পাতা ডান পাশে রাখ এবং হাত খুলে পাশে রাখ (২ গোণ)।

২৪—২৬ আরও তিনবার ২৩ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

25. MECHOL OVADYA—Israel

(Open circle dance, no partners)



Translation : Ovadya's Dance.

Record : Folkraft No. 1110. Tape—Two. Grade—ADVANCED.

Formation : Single open circle, no partners, leader at right end.

Starting Position : Hands joined, arms extended straight downward ; right foot free.

Measure — *Chorus (Music-A)*

1 Step on Right foot sideward to the right (ct, 1) ; Draw Left foot to right without transferring weight, and bend both Kness (ct. 2), Step on Left foot sideward to the left (ct. 3), Draw Right foot to left without transferring weight and bend both Knees (ct. 4).

2 Tap ball of Right foot forward (ct. 1) then in back (ct. 2) then twice in place next to left foot (ct. 3-4). Bend left knee with each tap.

3—8 Repeat pattern of measures 1-2 three more times.

Part I (Music B)

9 Step sideward Right on right foot (ct. 1), Bend and Straighten Right Knee (ct. 2), Cross and Step Left foot in back of right (ct. 3), Bend and Straighten Left knee (ct. 4).

10 Step on Right foot beside left (ct. 1), Bend and straighten Both Knees (ct. 2), Jump lightly on both feet (ct. 3), Hop on left foot bending right knee and raising right foot in back at ankle level (ct. 4).

11—16 Repeat pattern of measures 9-10 three more times.

২৫। ওভাদিয়ার নৃত্য—ইসরায়েল

(যুগ্ম বৃত্ত নৃত্য—সাথী হীন)

॥ঃ স´ ন ধ ন র্ম ন ধ - । প ধ ম প ধ - ধ - । র্ম ন ধ ন র্ম ন ধ - । প ধ ম প ধ - ধ - ঃ॥
ক

॥ঃ × র্গ - র্গ র্গ - র্গ - । × র্গ - র্গ র্গ - র্গ - । × র´ - র´ র´ - র´ - । × র´ - র´ র´ - র´ - ।
খ

। × র্ম - র্ম র্ম - র্ম - । × র্ম - র্ম র্ম - র্ম - । × ন - ন ন - ন - । × ধ - ধ ধ - ধ - ।

অনুবাদ ঃ ওভাদিয়ার নৃত্য।

রেকর্ড ঃ ফক্র্যাফট নং ১১১০। টেপ নং—দুই। স্তর—উন্নত।

শ্রেণীবিন্যাস ঃ একটি মুক্ত বৃত্ত—সাথী হীন—নেতা ডান দিকে।

আরম্ভের অবস্থা ঃ পরস্পর হাত ধরে বাহু নীচের দিকে সোজা করে ডান পা আলগা রেখে দাঁড়ান।

তাল	ধুয়া (সঙ্গীত ক)
১	ডান পা ডান পাশে রাখ (১ গোণ), বাম পা ডান পায়ের পাশে আল্‌গা করে রেখে দু হাঁটু বাঁকাও (২ গোণ), বাম পা বাম পাশে রাখ (৩ গোণ), ডান পা বাম পায়ের পাশে এনে দু হাঁটু অল্প বাঁকাও (৪ গোণ)।
২	ডান পায়ের পাতা দিয়ে সামনে একবার পিছনে একবার এবং জায়গায় দু বার ঠোকা মার। প্রত্যেক ঠোকার সঙ্গে বাম হাঁটু বাঁকাও।
৩—৮	আরও তিনবার ১ ও ২ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

প্রথম ভাগ (সঙ্গীত খ)

৯	ডান পা ডান পাশে রাখ (১ গোণ) ডান হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (২ গোণ), বাম পা ক্রস্ করে ডান পায়ের পিছনে রাখ (৩ গোণ), বাম হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (৪ গোণ)।
১০	ডান পা বাম পায়ের পাশে রাখ (১ গোণ), দু হাঁটু অল্প বাঁকাও ও সোজা কর (২ গোণ), আস্তে দু পায়ে লাফাও (৩ গোণ), ডান হাঁটু বাঁকা করে ডান পা পিছনে গুল্‌ফ পর্য্যন্ত তুলে বাম পায়ে হপ কর (৪ গোণ)।
১১—১৬	আরও তিনবার ৯—১০ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

Part II (Music A)

1—8 Repeat Chorus pattern above.

9 All face right, keeping hands joined.
Step Forward on Right foot (ct. 1), Bend and Straighten Right Knee (ct. 2) and repeat, reversing foot work (ct. 3-4).

10 Two Running Steps Forward (right, ct. 1, left, ct. 2), Jump lightly on both feet (ct. 3) and Hop on left foot bending right knee and raising right foot in back at ankle lovel (ct. 4).

11—16 Repeat pattern of measures 9-10 three more times.

Part III

1—8 Repeat Chorus pattern above.

9 Repeat pattern of measure 9 of Part I.

10 Step ón Right foot beside left (ct. 1), Bend Straighten Both Knees (ct. 2), Jump lightly on both feet, turning one-quarter turn to right (ct. 3) Hop on left foot, turning one-quarter to left to face front again, bending right knee and raising right foot in back at ankle level (ct, 4)

11—16 Repeat pattern of measures 9-10 three more times.

তাল

দ্বিতীয় ভাগ

১—৮ উপরের ধুয়াতে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৯ হাত ধরে রেখে ডান দিকে দেহ ও মুখ ঘোরাও।
ডান পা সামনে রাখ (১ গোণ),
ডান হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (২ গোণ),
বাম পা সামনে রাখ (৩ গোণ),
বাম হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (৪ গোণ)।
১০ দ্রুত দু পা সামনে যাও। (ডাইনে ১ গোণ, বামে ২ গোণ),
হালকাভাবে দু পায়ে লাফাও (৩ গোণ),
ডান হাঁটু বাঁকা করে ডান পা পিছনে গুল্‌ফ পর্য্যন্ত তুলে বাম পায়ে হপ্‌ কর (৪ গোণ)।
১১—১৬ আরও তিনবার ৯ ও ১০ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ

১—৮ উপরের ধুয়াতে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৯ ১ম ভাগের ৯ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
১০ ডান পা বাম পায়ের পাশে রাখ (১ গোণ),
দু হাঁটু বাঁকাও ও সোজা কর (২ গোণ),
সিকি ডান দিকে ঘুরে হালকাভাবে দুপায়ে লাফাও (৩ গোণ),
সিকি বাম দিকে ঘুরে ডান হাঁটু বাঁকা করে ডান পা পিছনে গুল্‌ফ পর্য্যন্ত তুলে বাম পায়ে হপ্‌ কর (৪ গোণ)।
১১—১৬ আরও তিন বার ৯ ও ১০ তালে কৃতভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

26. DUCK FOR THE OYSTER

(American Square Dance)

Record : RCA Victor 'Let's Square Dance Series'.
Tape No. Two. Grade :—ADVANCED.

Formation : A square of four couples, numbered counterclockwise 1,2,3, and 4. Women on partner's right.

Part I (Calls)

Honor your partner,
Honor your corner.
All join hands and circle left, back the other way, circle right.
Right hand to your partner for a GRAND RIGHT AND LEFT PROMENADE YOUR PARTNER,

Part II

A" *1st. COUPLE* Lead to the right and circle 4 hands around (left). As they continue to hold hands, the SECOND COUPLE raises joined hands in an arch.

1st. COUPLE ducks forward under this arch—but just barely going under it, *not* all the way through—and then back. The FIRST couple now makes the arch and the *second* couple ducks forward and back. The *first* couple ducks under *again* but this time they let go of the second couple's hands and PASS ON THROUGH to the THIRD COUPLE.

They repeat the action with them, and then with the fourth couple.

2nd COUPLE Repeat "A" in its entire pattern.

Part III

EVERYBODY SWING (Right Elbow swing with your partner).
PROMENADE your partner.
Right hand to your PARTNER FOR A GRAND RIGHT AND LEFT.
PROMENADE your partner.

Part IV

THIRD COUPLE Repeat "A" in its entire pattern.
FOURTH COUPLE Repeat "A" in its entire pattern.

Part V

Repeat Part III in its entire pattern.

২৬। ঝিনুকের জন্য ডুব দাও

(যুক্তরাষ্ট্রের চৌকা নৃত্য)

রেকর্ড ঃ আর. সি. এ. ভিক্টর লেটস্ স্কোয়ার ড্যান্স সিরিজ—টেপ নং—দুই। স্তর—উন্নত।

শ্রেণীবিন্যাস ঃ চারটি যুগলের একটি চতুকোণ। বামাবর্তে ১, ২, ৩, ৪ সংখ্যা দ্বারা প্রত্যেক যুগল চিহ্নিত। মেয়ে ছেলের ডান দিকে।

প্রথম ভাগ (কথা)

অনার ইয়োর পার্টনার ; অনার ইয়োর কর্ণার ;
অল জয়েন হ্যাণ্ডস্ এণ্ড সারকেল লেফ্ট্ ব্যাক দি আদার ওয়ে, সারকেল রাইট্ ;
রাইট হ্যাণ্ড টু ইয়োর পার্টনার ফর এ গ্র্যাণ্ড রাইট এণ্ড লেফ্ট্
প্রমানেড্ ইয়োর পার্টনার।

দ্বিতীয় ভাগ

"ক" **প্রথম যুগল**—দ্বিতীয় যুগলের সাথে হাত ধরে চারজনে দক্ষিণাবর্তে ঘোর এবং দ্বিতীয় যুগল ভিতরের হাত তুলে তোরণ তৈরী কর—প্রথম যুগল তৃতীয় যুগলের দিকে মুখ করে হাত যুক্ত রেখে তোরণের ভিতর দিয়ে ধাঁ করে অল্প এগিয়ে যাও ও পিছিয়ে এসো এবং ভিতরের হাত উপরে তুলে তোরণ তৈরী কর। দ্বিতীয় যুগল তোরণের নীচ দিয়ে ধাঁ করে এগিয়ে যাও এবং পিছিয়ে এসো এবং আবার তোরণ তৈরী কর। প্রথম যুগল এবার দ্বিতীয় যুগলের হাত ছেড়ে দিয়ে তোরণের নীচ দিয়ে ধাঁ করে গিয়ে তৃতীয় যুগলের হাত ধর।

এইভাবে তৃতীয় ও চতুর্থ যুগলের সঙ্গে উপরের ভঙ্গি পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় যুগল—"ক" এর সম্পূর্ণ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ

প্রত্যেক যুগল ডান কনুইতে আবদ্ধ হ'য়ে দুপাক ঘোর এবং সাথীকে নিয়ে প্রমানেড্ করে জায়গায় ফিরে এস।

এবার ডান হাত দিয়ে শুরু করে গ্র্যাণ্ড রাইট এণ্ড লেফট্ করে এগিয়ে যাও এবং পুনরায় সাথীকে নিয়ে প্রমানেড্ করে নিজ নিজ জায়গায় ফিরে এস।

চতুর্থ ভাগ

তৃতীয় যুগল—"ক"এর সম্পূর্ণ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
চতুর্থ যুগল—"ক"এর সম্পূর্ণ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

পঞ্চম ভাগ

তৃতীয় ভাগে কৃত সম্পূর্ণ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

27. GIRLS TO THE CENTRE

(American Square Dance)

Record : RCA Victor 'Let's Square Dance Series'.
Tape No. Two. Grade—ADVANCED.

Formation : A square of four couples, numbered counterclockwise 1, 2, 3, and 4. Women on partner's right.

Part I (Calls)

All join hands and circle Left eight hands round.
Circle Right (stopping at the boys home position),
Right hand to your partner for a Grand Right and Left.
When you meet your partner Promenade.
Everybody Swing Your Partner (right Elbow swing).

Part II

"A" After the introduction (Part I) *all four girls* walk to the centre of the set and stand there, back to back, facing their home position.
All four boys walk to the right (counter-clockwise), completely around the outside of the set.
Each Boy Passes his partner and Swings the Next Girl (first boy with second girl, etc.)
The four girls again walk to the centre and the boys again walk around the outside. They pass the girl they have just swung and Swing the next one.
The Action is done twice more ; finally each boy has his own partner again.

Part III

Repeat Part I.

Part IV

Repeat "A"—But this time the four Boys walk to the centre of the set and stand there, back to back—and the girls walk around the outside of the set.

Part V

Same as Part I.

২৭। কেন্দ্রে বালিকা—যুক্তরাষ্ট্র

(যুক্তরাষ্ট্রের চৌকা নৃত্য)

রেকর্ড : আর. সি. এ, ভিক্টর (লেটস্ স্কোয়ার ড্যান্স সিরিজ)। টেপ নং—দুই। স্তর—উন্নত।

শ্রেণীবিন্যাস : চারটি যুগলের একটি চতুষ্কোণ। বামাবর্তে ১, ২, ৩, ৪ সংখ্যা দ্বারা প্রত্যেক যুগল চিহ্নিত। মেয়ে ছেলের ডান দিকে।

প্রথম ভাগ (কথা)

অল জয়েন হ্যাণ্ডস্ এণ্ড সারকেল লেফট্ এইট্ হ্যাণ্ডস্ রাউণ্ড
সারকেল রাইট (স্টপিং এট্ দি বয়েজ হোম পজিসন)
রাইট হ্যাণ্ড টু ইয়োর পার্টনার ফর এ গ্র্যাণ্ড রাইট এণ্ড লেফ্ট্
হোয়েন ইউ মিট্ ইয়োর পার্টনার প্রমানেড্।
এভ্‌রি বডি সুইং ইয়োর পার্টনার (রাইট এলবো সুইং)।

দ্বিতীয় ভাগ

"ক" প্রথম ভাগের মুখবন্ধের পর প্রত্যেক যুগলের মেয়েরা (চারজন) কেন্দ্রের দিকে এগিয়ে যেয়ে পরস্পরের পিঠে পিঠ দিয়ে নিজের সাথীর দিকে মুখ করে দাঁড়াও।

এবার ছেলেরা (চারজন) ধীর পদক্ষেপে বামাবর্তে সম্পূর্ণ এক পাক ঘুরে নিজের সাথীকে ছাড়িয়ে পরবর্তী মেয়ের সঙ্গে কনুইতে আবদ্ধ হয়ে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।

মেয়েরা আবার কেন্দ্রে ফিরে যাও এবং ছেলেরা আবার ধীর পদক্ষেপে বামাবর্তে সম্পূর্ণ এক পাক ঘুরে পূর্বের মেয়েকে ছাড়িয়ে পরবর্তী মেয়ের সঙ্গে কনুইতে আবদ্ধ হ'য়ে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর। আরও দুবার উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর এবং নিজের সাথীর কাছে ফিরে এস।

তৃতীয় ভাগ

প্রথম ভাগের পুনরাবৃত্তি কর।

চতুর্থ ভাগ

দ্বিতীয় ভাগের "ক"এ কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। এবার ছেলেরা কেন্দ্রে পিঠে পিঠ দিয়ে দাঁড়াবে এবং মেয়েরা চারদিকে ঘুরবে।

পঞ্চম ভাগ

প্রথম ভাগের পুনরাবৃত্তি কর।

28. JHUMUR—India (West Bengal)

Record : None available at present. Grade—Advanced.
Formation : Open or broken circle or line.
Starting
Position : Arms around neighbours' waists, or Hands clasped with elbows bent. Left Foot free.

Count :

1 Step forward on Left foot, leaning slightly forward.
2 Step on Right foot in place, straightening up slightly.
3 Step forward on Left foot, leaning slightly forward.
4 Step on Right foot in place, raising Left foot with an emphatic push or spring so as to straighten body with a snap.
5 Step back on Left foot.
6 Hop on Left foot, swinging Right foot up in front of Left knee.
7 Step on Right foot sideward to the right,

Note : This is a 7-Count dance to an 8-measure tune.

Song Words (Translation)

Joining our hands together
Moving our feet in a hurry
Laughing, playing, dancing
We forget fear and worry.

Song Words (Transliteration)

Hatay Hatay dhara dhori
Talay Talay Pa ray
Heshey, Kheley, Nechey bhuli
Bhoy are bhabona ray.

Source : Sri Nabanidhar Banerjee ("Alaji"), Bratachari Society, Calcutta,

২৮। ঝুমুর—ভারতবর্ষ (পশ্চিমবঙ্গ)

স্বর-লিপি

| স স- স স- | ব ব - ব ব- | গ গ- গ ম গ | ব গ- ব - - |

| স স- ধ্ ধ্- | প্ প্- প্ প্- | প্ ধ্ স ধ্ ধ্ - | প্ প্ |

গান

হাতে হাতে ধরা ধরি
তালে তালে পা রে
হেসে, খেলে, নেচে ভুলি
ভয় আর ভাবনা রে

রেকর্ড : বর্তমানে নাই। সুর—উন্নত
শ্রেণী বিন্যাস : বদ্ধ বা মুক্ত বৃত্ত অথবা লাইন
আরম্ভের অবস্থা : পরস্পরের কোমর ধরে অথবা কনুইতে কনুইতে আবদ্ধ হয়ে দাঁড়ান। বাম পা মুক্ত।

মাত্রা

১ শরীর সামান্য সামনে ঝুকিয়ে বাম পা সামনে রাখ।
২ শরীর অল্প সোজা করে ডান পা অল্প তুলে আবার জায়গায় রাখ।
৩ '১' এর অনুরূপ ভঙ্গি কর।
৪ ডান পা অল্প তুলে আবার জায়গায় রাখ, সঙ্গে সঙ্গে জোরে ধাক্কা দিয়ে বাম পা সামনে ওঠাও এবং শরীর সোজা কর।
৫ বাম পা পিছনে রাখ।
৬ বাম পায়ে "হপ" কর এবং ডান পা বাম হাঁটুর সামনে দিয়ে দুলিয়ে ডানদিকে আন।
৭ ডান পা ডানদিকে রাখ।
(৭ মাত্রার তাল)

29. BAUL—India (West Bengal)

(Mendicant's dance with song)

Circle dance

Record : None available at present. Grade—Advanced.

Formation : Single closed circle. No partners.

Starting Position : All stand in circle facing centre with feet slightly apart. Left foot free.

Measure	*Part I*
1	Place Left Toe Forward without transferring weight, Raising Left Hand Upward rotating from chest (palms open) and Head looking upward.
2	Come back to starting position bending both Knees slightly.
3—4	Repeat pattern of measures 1—2 reversing the movement of hand and foot.
5—24	Repeat pattern of measures 1—4 five more times
	Part II
25	Draw Left Foot to the right without transferring weight, bend both Knees slightly and raise Left Hand sideward and upward with fist half-closed and elbow bent and look through the holes of the half-closed fist.
26	Come back to starting position.
27—28	Repeat pattern of measures 25—26 reversing direction and hand and foot-work
29—48	Repeat pattern of measures 25—28 five more times.
	Part III
49	Hop lightly on Left Foot, Brushing and Swinging Right Foot forward and raising Right Hand upward swinging from chest. Place Left Hand to the left bending at Elbow and Palm facing downward bending at wrist, Head looking upward.
50	Came back to starting position.
51—56	Repeat pattern of measures 49—50 three more times in place.
57—64	Repeat pattern of measures 49—50 four more times turning once around clockwise.

২৯। বাউল—ভারতবর্ষ (পশ্চিম বঙ্গ)

(বৃত্ত নৃত্য)

রেকর্ড : বর্তমানে নাই। স্তর—উন্নত।

শ্রেণী বিন্যাস : একটি বদ্ধ বৃত্ত—সাথীহীন।

আরম্ভের অবস্থা : পা অল্প ফাঁক করে, কেন্দ্রের দিকে মুখ করে দাঁড়ান। বাম পা মুক্ত।

তাল	প্রথম ভাগ
১	বাম পায়ের পাতা হালকা ভাবে সামনে রেখে, বাম হাত বুকের কাছ দিয়ে ঘুরিয়ে উপরে রাখ (হাত খোলা) এবং মাথা তুলে উপর দিকে তাকাও।
২	হাত, পা, মাথা আরম্ভের অবস্থায় ফিরিয়ে আন।
৩—৪	ডান পা ও ডান হাতে ১—২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৫—২৪	আরও পাঁচ বার ১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ

২৫	বাম পায়ের পাতা আলগা করে ডান পায়ের পাশে রাখ, একই সঙ্গে বাম হাত অর্দ্ধ মুষ্ঠি করে কনুইর কাছে বাঁকা করে পাশ দিয়ে উপরে তোল এবং মাথা ও চোখ ঘুরিয়ে হাতের দিকে তাকাও।
২৬	হাত, পা, মাথা আরম্ভের অবস্থায় ফিরিয়ে আন।
২৭—২৮	ডান পা ও ডান হাতে ২৫—২৬ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
২৯—৪৮	আরও পাঁচ বার ২৫—২৮ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ

৪৯	বাম পায়ে হালকা ভাবে "হপ" করে, ডান পা মাটি ঘষে দুলিয়ে সামনে রাখ, সঙ্গে সঙ্গে ডান হাত বুকের কাছ থেকে সামনে দিয়ে দুলিয়ে উপরে উঠাও। বাম হাত কনুইর কাছে বাঁকা করে, হাতের তালু মাটির দিকে মুখ করে, বাম পাশে রাখ। উপর দিকে মাথা তুলে ডান হাতের দিকে তাকাও।
৫০	হাত, পা ও মাথা আরম্ভের অবস্থায় ফিরিয়ে আন।
৫১—৫৬	আরও তিন বার জায়গায় দাঁড়িয়ে ৪৯—৫০ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
৫৭—৬৪	আরও চার বার ৪৯—৫০ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি করতে করতে দক্ষিণাবর্তে এক পাক ঘোর।

30. KATHI NRITYA—India (West Bengal)

(Circle Dance)

Translation : Dance with stick.

Record : None at present. Grade—Advanced.

Formation : Single circle of couples facing centre with two 18″ long sticks in hands.

Starting Position : Stand in single file with two sticks in two hands out side the arena and enter the arena dancing (hopping) lightly on alternate foot and keeping time with the beat of the sticks and form a single circle facing centre. Partners are numbered 1 and 2.

(No, 1 will first attack No. 2 on the left and then will defend the attack of No. 2 on the right).

Measure *Part I (Music A)*

Tap Left Toe 4 times in place bending knees slightly and keeping time with the beat of sticks.

1 No 1. ATTACKS AND No. 2 DEFENDS. Turning to left, placing right foot forward No. 1 attacks No. 2 on left with the stick of right hand rotating it over the head and pushing left hand sideward to left keeping the stick vertical. Simultaneously turning to right, placing left foot forward No 2 defends the attack of No 1 by pushing the left hand forward from chest keeping the stick slanting downward.

2 No. 1 RETREATS AND No. 2 GETS READY FOR ATTACK. No. 1 retreats turning to the right with body bending downward and keeping time with the beat of the sticks at ground level. Simultaneously No. 2 turns to left placing left toe facing clockwise and keeps time with the beat of sticks over head. (Position of sticks—left over, right under).

3 No. 2 ATTACKS AND No. 1 DEFENDS. Repeat the pattern of measure 1 changing the action of partners i. e., No. 2 attacking and No. 1 defending.

4 No. 2 RETREATS AND No. 1 GETS READY FOR ATTACK. Repeat the pattern of measure 2 changing the action of partners i. e. No. 2 retreating and No 1 getting ready for attack.

5—32 Repeat pattern of measures 1—4 seven more times,

Part II (Music B)

33—64 Repeat pattern of measures 1—32,

Part III (Music C)

65—96 Repeat pattern of measures 1—32.

Finally retreat and go out of the circle in a file with the same movement.

৩০। কাঠি নৃত্য—ভারতবর্ষ (পশ্চিমবঙ্গ)

(বৃত্ত নৃত্য)

রেকর্ড : বর্তমানে নাই। স্তর—উন্নত।

শ্রেণী বিন্যাস : কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত। দু হাতে ১৮″ লম্বা কাঠি।

আরম্ভের অবস্থা : সকলে কাঠি হাতে বৃত্তের বাইরে এক ফাইলে দাঁড়াও। তারপর কাঠি দিয়ে তাল রেখে পর পর বাম ও ডান পায়ে লাফাতে লাফাতে এগিয়ে যাও এবং একটি বৃত্ত তৈরী কর। সকলের মুখ কেন্দ্রের দিকে। সাথীরা ১ ও ২ সংখ্যায় চিহ্নিত। (১নং সাথী প্রথম বামের ২নং সাথীকে মারবে, তারপর ডাইনের ২নং সাথীকে রুখবে)।

তাল — **প্রথম ভাগ (সঙ্গীত ক)**

হাঁটু অল্প বাঁকা করে বাম পায়ের পাতা দিয়ে জায়গায় ৪ বার ঠোকা মার এবং কাঠি দিয়ে তাল রাখ।

১ — ১নং সাথী মারবে এবং ২নং সাথী রুখবে। ১নং সাথী বামদিকে শরীর ঘুরিয়ে, ডান পা সামনে রেখে ডান হাতের কাঠি মাথার উপর দিয়ে ঘুরিয়ে বামের ২নং সাথীকে আঘাত কর এবং সঙ্গে সঙ্গে বাম হাত বামদিকে ঠেলে দাও এবং কাঠির মুখ উপর দিকে রাখ। একই সঙ্গে ২নং সাথী ডানদিকে ঘুরে বাম পা সামনে রেখে বাম হাত বুকের কাছ থেকে সামনে সোজা করে হাতের কাঠি দিয়ে ১নং সাথীর আঘাত রোখ। (রুখবার সময় কাঠির মুখ নীচু দিকে থাকবে)।

২ — ১নং সাথী পালবার ভঙ্গি করে ডাইনে ঘুরে শরীর নীচুদিকে বাঁকা করে দু হাতের কাঠি দিয়ে নীচে তাল রাখ। ২নং সাথী বামে ঘুরে (বাম পায়ের পাতা দক্ষিণাবর্তে ঘুরিয়ে) দু হাত মাথার উপর তুলে কাঠি দিয়ে তাল রাখ (ডান হাতের কাঠি নীচে থাকবে)।

৩ — এবার ২নং সাথী মারবে এবং ১নং সাথী রুখবে। সাথীদের কাজ বদলিয়ে ১ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর অর্থাৎ ২নং মারবার ১নং রুখবার ভঙ্গি কর।

৪ — এবার ২নং সাথী পালাবার ভঙ্গি করবে এবং ১নং সাথী মারবার জন্য প্রস্তুত হবে। সাথীদের কাজ বদলিয়ে ২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

৫—৩২ — আরও সাতবার ১—৪ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

দ্বিতীয় ভাগ (সঙ্গীত খ)

৩৩—৬৪ — ১—৩২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

তৃতীয় ভাগ (সঙ্গীত গ)

৬৫—৯৬ — ১—৩২ তালে কৃত ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

পরিশেষে অনুরূপ ভঙ্গি করতে করতে সকলে এক ফাইলে বৃত্তের বাইরে চলে যাও।

GLOSSARY

ADVANCE : Move forward (counterclockwise), usually to a new partner.

ALLEMANDE : A one-hand turn once around for two people. Allemande right is with the right hand ; allemande left is with the left hand.

ARCH : Join one or both hands high, like a bridge, with someone so one or more others may go underneath.

BALANCE : A simple step in the direction indicated, and in the rhythm of the dance. In Waltz (3/4 tempo) rhythm, for instance, balance forward and back means : step forward (ct, 1) and bring other foot forward beside the firsr one (ct, 2 & 3) ; repeat moving backward.

CHAIN OR LADIES CHAIN : The two women change places, taking right hands as they pass. Each man takes the approaching woman's left hand in his left, places his right arm around her waist and pivots backward to reface the opposite couple (8 counts). The women return to their original positions with the same movement (8 counts).

CIRCASSIA OR GRAPEVINE STEP (RIGHT) : Moving sideward in the right, cross and step left foot in front of right (ct. 1), step to the right on right foot (ct. 2), cross and step left foot behind right (ct, 3), step to the right on right foot (ct. 4). For circassia or Grapevine step left : repeat above reversing direction and foot work.

CORNER : The person next to you who is not your partner. In a square dance the woman to the left of each man is his corner because she is on the corner of the imaginary square.

DO SI DO : Two people move forward and completely around each other, clockwise, then move backward to original place. Pass right shoulders as you move forward, pass left shoulders as you move backward, and stay facing the same direction as you move around each other.

DOUBLE CIRCLE : A circle of couples, each pair of people standing side by side and facing forward (counterclockwise), or facing each other, as specified in the dance,

FORWARD : Counterclockwise ; anticlockwise.

FREE FOOT : The foot with no weight on it, the foot you lift a little just before starting any part of any dance.

GALLOP STEP (RIGHT) : Slide right foot to the right (ct. 1), leap up on right foot and come down on left foot in the same place (ct. 2) ; repeat as necessary. Gallopstep left : Repeat above reversing direction and foot work.

GRAND RIGHT & LEFT : Eor couples facing centre in a single circle : partners face and give right hands to each other, do not turn around but move forward past partner to take a left hand of next person ; continue

পারিভাষিক শব্দ সংগ্রহ

"এ্যাডভান্‌স" ‘অগ্রগতি’—সাধারণতঃ নতুন সাথীর কাছে বামাবর্তে এগিয়ে যাওয়া।

"আলেমাণ্ড" দুটি সাথীর একহাত ধরে এক পাক ঘোরা। আলেমাণ্ড ডান—ডান হাতে ধরে ঘোরা, আলেমাণ্ড বাম—বাম হাতে ধরে ঘোরা।

"আর্চ" ‘তোরণ’—দুই ব্যক্তির এক বা দুই হাত যুক্ত করে উপরে তুলে একটি তোরণ তৈরী করা যেন নীচ দিয়ে এক বা বহু ব্যক্তি যেতে পারে।

"ব্যালান্‌স" নির্ণীত দিকে নৃত্যের ছন্দে একটি পদক্ষেপ, যেমন, "ওয়াল্‌টজ" এর সময় ৩/৪ মাত্রার ছন্দ।
সামনে ও পিছনে ব্যালান্‌স করার অর্থ—এক পা আগে যাও (১ গোণ) এবং অপর পা প্রথম পায়ের পাশে এগিয়ে আন (২, ৩ গোণ) ; পিছন দিকে অনুরূপ ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

"লেডিস্‌ চেন" যাওয়ার সময় ডান হাত ধরে দুটি মেয়ের জায়গা বদল করা। প্রত্যেক ছেলে বাম হাতে এগিয়ে আসা মেয়ের বাম হাত ধরে এবং ডান হাতে মেয়ের কোমর ধরে পিছন দিকে "পিভট" করে বিপরীত যুগলের দিকে মুখ কর। (৮ মাত্রা) মেয়েরা একই ভাবে চলে আবার নিজের জায়গায় ফিরে আসবে (৮ মাত্রা)।

"সারকাসিয়া" অথবা "গ্রেপভাইন স্টেপ" রাইট ডান পাশে চলে বাম পা ক্রস করে ডান পায়ের সামনে রাখ (১ গোণ) ও ডান পা ডান পাশে রাখ (২ গোণ), বাম পা ক্রস করে ডান পায়ের পিছনে রাখ (৩ গোণ), ডান পা ডান পাশে রাখ (৪ গোণ) "গ্রেপভাইন স্টেপ" লেফট এর বেলায় পায়ের কাজ ও দিক বদলিয়ে উপরের ভঙ্গি পুনরাবৃত্তি কর।

"কর্ণার" তোমার পরের ব্যক্তি যে তোমার সাথী নয়। চৌকা নৃত্যে প্রত্যেক ছেলের বামদিকের মেয়ে তার "কর্ণার" কারণ সে কল্পিত চতুষ্কোনের একটি কোন।

"ডোসিডো" দুই ব্যক্তির ডান কাঁধ ছুঁইয়ে সামনে চলে এবং বাম কাঁধ ছুঁইয়ে পিছনে চলে (দক্ষিণাবর্তে) জায়গায় ফিরে এসে মুখোমুখি হয়ে দাঁড়ান।

"ডবল্‌ সারকেল" "জোড়াবৃত্ত"। যুগলের দুটি বৃত্ত। যুগলের দুজন সামনে বামাবর্তে মুখ করে পাশাপাশি দাঁড়ান অথবা পরস্পর মুখোমুখি হয়ে দাঁড়ান। যখন পাশাপাশি দাঁড়াবে তখন মেয়ে ছেলের ডান দিকে থাকবে। যখন মুখোমুখি তখন ছেলের পিঠ কেন্দ্রের দিকে।

"ফরওয়ার্ড" বামাবর্তে এগিয়ে যাওয়া।

"ফ্রি-ফুট" যে পায়ে শরীরের কোন ভার থাকবে না। নাচের কোন অংশ আরম্ভ করবার সময় যে পা একটু আলগা করে রাখা হয়।

"গ্যালপ-স্টেপ" রাইট ডান পা মাটি ছুঁইয়ে ডান দিকে রাখ (১ গোণ), ডান পায়ে লাফিয়ে বাম পায়ে একই জায়গায় নেমে এস (২ গোণ), প্রয়োজন মত পুনরাবৃত্তি কর। "গ্যালপ স্টেপ লেফট" পায়ের কাজ ও দিক বদলিয়ে একই ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

the same way, moving past this person to take right hand of next ; continue the same way, for as many hands as required. In a square dance of four couples (eight people) partners usually go past 4 or 8 hands to meet each other again.

HEEL-TOE STEP : Extend leg in front and touch heel to floor (ct. I), bend knee slightly and touch the same toe to floor (ct. 2). Use which ever foot is designated in the dance.

HOP : With weight on one foot, jump off the ground and come down on the same foot. Hop on both feet means jump off the ground and come down on both feet.

INSIDE FOOT (OR HAND) : For two people standing side by side : the foot (or hand) between you. If man has woman on his right, inside is man's right and woman's left, Inside person is usually the man or the "leader."

OUTSIDE FOOT (OR HAND) : For two people standing side by side : the foot or hand not between you. If man has woman on his right, outside is man's left and woman's right. Outside person is usually the woman or the "follower."

FARTNER : The person you are dancing with. If man and woman stand side by side as a couple, woman is usually on the right, man on the left. If the two are the same sex we sometimes call the one on the left the "inside person" or "leader" and the one on the right the "outside person" or "follower."

PAS de BASQUE STEP LEFT : Step to the left on left foot bending left knee slightly (ct. 1), close and step right foot in place beside left (ct. 2), step on left foot in place bending left knee slightly (ct. 3) and pause (ct. 4). For Pas de Bnsque step right : repeat above reversing direction and foot work (there are many different national styles for this step).

POLKA STEP RIGHT : Hop on left foot (ct. and), step forward on right foot (ct. 1), close and step left foot in place beside right (ct. 2), step forward on right foot (ct. 3) and pause (ct. 4). For Polka step left repeat above reversing foot work.

Note : A polka step is the same as a two-step preceded by a slight hop.

PROGRESSIVE, Change partner type dance.

PROMENADE : Move forward, usually side by side as couples, using designated step and hold.

SCHOTTISCHE STEP RIGHT : Step forward on right foot (ct. 1), close and step left foot in place beside right (ct. 2), step forward on right foot (ct. 3), hop on right foot (ct. 4). For Schottishe step left ; repeat aboye reversing footwork.

"গ্রাণ্ড রাইট এ্যাণ্ড লেফট্"	কেন্দ্রের দিকে মুখ করে যুগলের একটি বৃত্ত। যুগল মুখোমুখি ঘুরে দাঁড়াও। উভয় সাথী ডান হাত যুক্ত কর, সম্পূর্ণ না ঘুরে সাথীকে অতিক্রম করে এগিয়ে যাও এবং পরের ব্যক্তির বাম হাত ধর, এইভাবে এই ব্যক্তিকে ছাড়িয়ে এগিয়ে যেয়ে তারপরের ব্যক্তির ডান হাত ধর। এইভাবে প্রয়োজন মত এগিয়ে যাও। চারটি যুগলের চৌকা নৃত্যে (৮ জন লোক) সাথীরা সাধারণতঃ চারটি বা আটটি হাত অতিক্রম করে আবার নিজের জায়গায় এসে মিলিত হয়।
"হিল-টো স্টেপ"	পা সামনে সোজা করে গোড়ালি দিয়ে মাটি ছোঁও (১ গোণ), হাঁটু অল্প বাঁকা করে একই পায়ের পাতা দিয়ে মাটি ছোঁও (২ গোণ)। নৃত্যে নির্দেশ মত পা ব্যবহার কর।
"হপ"	এক পায়ে ভর রেখে লাফিয়ে উপরে উঠে আবার একই পায়ে মাটিতে নেমে আসা। দুপায়ে "হপ" করার অর্থ দুপায়ে লাফিয়ে আবার দুপায়ে নেমে আসা।
ইনসাইড ফুট অর হাণ্ড	"ভিতরের পা অথবা হাত"। পাশাপাশি দাঁড়ান দুজনের মধ্যস্থিত পা অথবা হাত। মেয়ে ছেলের ডান দিকে থাকলে ছেলের ডান ও মেয়ের বাম হাত ভিতরের হাত।
আউট সাইড ফুট অর হাণ্ড	বাইরের পা অথবা হাত। পাশাপাশি দাঁড়ান দুজনের বাইরের দিকের পা অথবা হাত। মেয়ে ছেলের ডান দিকে থাকলে ছেলের বাম ও মেয়ের ডান হবে বাহির। সাধারণতঃ ছেলে ভিতর দিকে থাকে এবং মেয়ে তার ডান দিকে অর্থাৎ বাইরে দিকে থাকে। ছেলেকে বলা হয় নেতা, মেয়েকে বলা হয় সহচরী।
"পার্টনার"	"সাথী" যার সাথে নাচা হয়। যদি যুগল হিসাবে ছেলে এবং মেয়ে পাশাপাশি দাঁড়ায়, তবে সাধারণতঃ মেয়ে ডান দিকে এবং ছেলে বাম দিকে থাকে। যদি দুজনই ছেলে বা মেয়ে হয় তবে বামদিকের সাথীকে বলা হয় ভিতরের সাথী বা নেতা আর ডানদিকের সাথীকে বলা হয় বাইরের সাথা বা সহচর।
"পা ড বা" স্টেপ লেফট	বাম হাঁটু অল্প বাঁকা করে বাম পা বামদিকে রাখ (১ গোণ), ডান পা বাম পায়ের পাশে রাখ (২ গোণ), বাম হাঁটু অল্প বাঁকা করে বাম পা দিয়ে জায়গায় পদক্ষেপ কর (৩ গোণ), এবং থাম (৪ গোণ)। "পা ড বা স্টেপ রাইট"এর বেলায় পায়ের কাজ ও দিক বদলিয়ে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। এই পদক্ষেপের বিভিন্ন দেশে বিভিন্ন রকম ভঙ্গি।
"পোলকা স্টেপ" রাইট	বাম পায়ে "হপ" কর ! (আর গোণ), ডান পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (১ গোণ), বাম পা ডান পায়ের কাছে রাখ (৩ গোণ) এবং থাম (৪ গোণ)। "পোলকা স্টেপ" লেফ্টএর বেলায় পায়ের কাজ বদলিয়ে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। (পোলকা স্টেপ প্রায় "টু স্টেপের" মত শুধু আগে একটি ছোট্ট "হপ" আছে।)
"প্রোগ্রেসিভ"	যে সব নৃত্যে সাথী বদল হয়।
"প্রমানড"	নির্দেশ মত কোমর বা হাত ধরে নির্দিষ্ট পদক্ষেপে সাথীকে পাশাপাশি রেখে যুগলের এগিয়ে যাওয়া।

Note : A Schottische step is the same as a two-step followed by a hop on count 4.

SKIPPING STEP : Step forward on one foot (cts. 1, 2), hop forward on the same foot (ct. 3). This is a rapid step in 6/8 rhythm.

SLIDE : Move designated foot along the floor in designated direction.

STAR : Put designated hands in the middle and move around. Four people in a righthand star put their right hands in the middle, usually shaking hands with opposite person, and move clockwise. Four people in a left hand star put their left hands in the middle and move counterclockwise.

STEP HOLD : Step on one foot (ct. 1) and pause (ct. 2).

STEP DRAW : Step on one foot (ct. 1) close and move free foot to place but do not transfer weight (ct. 2).

STEP-SWING STEP : Step on one foot (ct. 1), move the other foot in the air diagonally across in front (ct. 2).

STRUTTING STEP : A syncopated walking step as in 'Ten Pretty Girls".

SWING : Turn, usually clockwise, in designated position.

TRIPPLE CIRCLE : A circle of threes each group of threes standing side by side facing forward (counterclockwise).

TWO-STEP RIGHT : Step forward on right foot (ct. 1). close and step left foot in place beside right (ct. 2), step forward on right foot (ct. 3) and pause (ct. 4). For two-step left : repeat above reversing footwork.

VARSOUVIENNE POSITION : Partners facing in same direction with woman to right and slightly in front of partner, her hands hold a little above shoulder height: Man holds woman's left hand in his left and reaches across her back to hold her right hand in his right.

WALTZ STEP RIGHT : Begin to turn and step on right foot slightly to the right (ct. 1), complete turn half-way around to face opposite direction and slide left foot to the left (ct. 2), close and step on right foot in place beside left (ct. 3). For Waltz step left : repeat above reversing direction and foot work.

ELBOW-SWING : Partners hook right or left elbows and swing around.

STEP-HOP : Step on one foot and hop on the same foot stepping on other foot in front.

SASHAY : Move with slides.

SIDE-CLOSE STEP RIGHT : Step sideward right on right foot (ct. 1 and), close left to right without taking weight (ct. 2 and) repeat pattern reversing footwork, for side close step left.

"সাটিশ স্টেপ" রাইট	ডান পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (১ গোণ), বাম পা ডান পায়ের কাছে এনে পাশে রাখ (২ গোণ), ডান পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (৩ গোণ), ডান পায়ে "হপ" কর (৪ গোণ) "সাটিশ স্টেপ লেফট" : পায়ের কাজ বদলিয়ে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর। (সাটিশ স্টেপ প্রায় টু স্টেপের মত শুধু পরে ৪র্থ মাত্রায় একটি "হপ" যুক্ত হয়।)
"স্কিপিং স্টেপ"	এক পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (১,২ গোণ), একই পায়ে সামনে "হপ" কর (৩ গোণ)। এটা খুব দ্রুত পদক্ষেপ ৬।৮ মাত্রায় চলবে।
"শ্লাইড"	নির্দেশ মত পা মাটি ছুঁইয়ে নির্দিষ্ট দিকে নিয়ে যাওয়া।
"স্টার"	সকলের ডান বা বাম হাত মাঝখানে রেখে পরস্পরের হাত ধরে ঘোরা। চারজনের ডান হাতে "স্টার" ; চারজনের ডান হাত মাঝখানে রেখে বিপরীত লোকের হাত ধরে সকলে দক্ষিণাবর্তে ঘোর বাম হাতের বেলায় বাম হাত মাঝখানে রেখে বিপরীত লোকের হাত ধরে সকলে বামাবর্তে ঘোর।
"স্টেপ হোল্ড"	এক পায়ে পদক্ষেপ কর (১ গোণ) এবং থাম (২ গোণ)।
"স্টেপ ড্র"	এক পায়ে পদক্ষেপ কর (১ গোণ), মুক্ত পা কাছে এনে আলগা করে রাখ (২ গোণ)।
"স্টেপ-সুইং স্টেপ"	এক পায়ে পদক্ষেপ কর (১ গোণ), অন্য পা ঐ পায়ের সামনে দিয়ে কোনাকুনি ক্রস করে হাওয়ায় দুলিয়ে নাও (২ গোণ)।
"স্ট্রাটিং স্টেপ"	সদর্প পদক্ষেপ। ঠুকঠুক, ঠুকঠুক করে পদক্ষেপ করা।
"সুইং"	সাধারণতঃ দক্ষিণাবর্তে ঘুরে নির্দিষ্ট জায়গায় যাওয়া।
"ট্রিপল সারকেল"	ত্রয়ীর একটি বৃত্ত। প্রত্যেক ত্রয়ীর তিনজন বামাবর্তে মুখ করে পাশাপাশি দাঁড়ান।
"টু-স্টেপ রাইট"	"দ্বিপদ" ডাইনে। ডান পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (১ গোণ) বাম পা ডান পায়ের কাছে পাশে রাখ (২ গোণ), ডান পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর (৩ গোণ) এবং থাম (৪ গোণ)। দ্বিপদ বামে—পায়ের কাজ বদলিয়ে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
"ভারসুভিয়েন পজিসন"	সাথী মেয়েকে সামান্য সামনে ডান দিকে রেখে একই দিকে মুখ করে কাঁধের সমান উঁচুতে বাম হাতে মেয়ের বাম হাত এবং মেয়ের পিঠের দিক দিয়ে ক্রস করে ডান হাতে ডান হাত ধরবে।
"ওয়াল্টজ্ স্টেপ" রাইট	ডান দিকে অল্প ঘুরে ডান পা ডান দিকে রাখ (১ গোণ) বাম পা শ্লাইড করে ঘোরা সম্পূর্ণ করে উলটোদিকে মুখ করে বামদিকে রাখ (২ গোণ) ডান পা বাম পায়ের কাছে পাশে রাখ (৩ গোণ) "ওয়াল্টজ্ স্টেপ লেফট" এর বেলায় পায়ের কাজ ও দিক বদলিয়ে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।
"এলবো সুইং"	উভয় সাথী বাম বা ডান কনুইতে আবদ্ধ হয়ে ঘোরা।
"স্টেপ হপ"	এক পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর এবং সেই একই পায়ে হপ করে অন্য পায়ে সামনে পদক্ষেপ কর।
"সাশে"	শ্লাইড করে এগিয়ে যাওয়া।
সাইড ক্লোজ স্টেপ রাইট	ডান পায়ে ডান দিকে পদক্ষেপ কর (১ আর গোণ), বাম পা আলগা রেখে ডান পায়ের কাছে পাশে রাখ (২ আর গোণ)। পায়ের কাজ বদলিয়ে বামে উপরের ভঙ্গির পুনরাবৃত্তি কর।

২৬। ঝিনুকের জন্য ডুব দাও—যুক্তরাষ্ট্র।

(প্রথম ভাগের ইংরেজী কথার বাংলা অনুবাদ)

প্রথম ভাগ (কথা)

কর প্রণাম সাথীরে তব, কর প্রণাম পড়শী তব,
সবে যুক্ত হস্তে ঘোর বামে বৃত্তে, পুনঃ উল্টো ঘুরে চল ডানে বৃত্তে।
দক্ষিণ হাত সাথীর সাথ মিলাও সবে, ডাইনে বামে যাবার তরে।
পরে সাথীরে নিয়ে চল আপন ঘরে।

২৭। কেন্দ্রে বালিকা—যুক্তরাষ্ট্র।

(প্রথম ভাগের ইংরেজী কথার বাংলা অনুবাদ)

প্রথম ভাগ (কথা)

সকল হস্ত করিয়া যুক্ত ঘোর বামে বৃত্তে একটি চক্র,
ডাইনে বৃত্তে ঘুরিয়া পুনঃ থাম এসে শেষে ছেলের ঘরে।
ডান হাতে ধর সাথীরে তব ছেড়ে ধর বামে পড়শীরে নব,
এই ভাবে চল দক্ষিণে বামে এক ছাড়ি ধর অন্য সাথী নব।
সবে সাথী সনে হেলে দুলে ঘোর দক্ষিণ কনুই আঁকড়ি ধরে।

২৮। ঝুমুর নৃত্যের গান

(মাদল বাজনা—কাঠি নৃত্যের মাদল বাজনার মত
এবং "ধাতিন্ তাতাক্, তিন্‌ধা ধাতিন্ তাং তাং।")

আগা ডালে ব'সে কোকিল
মাঝ ডালে বাসা রে—
ভাঙ্গিল বিরিখির (বৃক্ষ) ডাল
জীবনে নাই আশা রে।
অকালে পুষিলাম পাখী
ঘির্ত মধু দিয়া রে—
সুকালে পালাইলেন্ পাখী
দারুণ শেল দিয়া রে।
অকালে পুষিলাম পাখী
খুদ কুঁড়া দিয়া য়ে—
সুকালে পালাইলেন্ পাখী
দারুণ শেল দিয়া রে।

হেহু ব্রেহু রামে কয়
বহুত মিলানি রে—
সুকালে পালাইলেন্ পাখী
দারুণ শেল দিয়া রে।

২৯। বাউল নৃত্যের গান*

[বাজনা—গাব-গুবা]

হ'ল মাটিতে চাঁদের উদয়
কে দেখবি আয়—
এমন যুগল চাঁদ কেউ দেখিস নাই—
দেখ্‌সে নদীয়ায়।
তোরা কে দেখবি আয়,
তোরা কে দেখবি আয়।
এমন যুগল চাঁদ কেউ দেখিস নাই—
দেখ্‌সে নদীয়ায়।
অকলঙ্ক অনুরাগ হৃদে পুরা
ধন মান তেয়াগি ডোর কৌপীন পরা ;
আছে ভগবানের নামে আঁখি জলে ভরা
আবার আপনি কাঁদিয়ে গোরা জগৎ কাঁদায়।
হেরিয়া গৌরাঙ্গের মুখশশী
লাজে গগনের চাঁদ পড়ে খসি ;
এ চাঁদ ষোল কলা পূর্ণ দিবানিশি—
হেরি ভরে হৃদয় মন আনন্দ সুধায়।

৩০। কাঠি নৃত্যের গান*

মাদল বাজনা ও উহার বোল ঃ—

(১) ধাতিন্ তাং ধাতিন্ তাং
ধাতিন্ তাতাক্ ধাতিন্ তাং
তাক্‌তা ধাতিন্ ধাতিন্ তাং
তাতাক্ ধাতিন্ ধাতিন্ তাং

(২) ধাতিন্ তাতাক্
তিন্‌দা ধাতিন্ তাং তাং

[১]

কাঠিনাচ করিতে সবে রে,
ভাইরে ভাইরে, না করিও হেলা
সবে না করিও হেলা,
সকল খেলার বড় খেলা রে —
ওরে মোদের ভাই,
কাঠিনাচের খেলা—
কিবে কাঠিনাচের খেলা ॥
কাঠি সামালো রে ভাই কাঠি সামালো—
চোখে মুখে লাগে যদি রে
ওরে মোদের ভাই
নাম দোষ নাই—
সবে কাঠি সামালো ॥

[২]

বাবুদের বাড়ীতে হায়রে হায় কিবে
শঙ্খ-চিলের বাসা —
কিবে শঙ্খ-চিলের বাসা,
ছোঁ মেরে নিয়ে গেল রে
ওরে মোদের ভাই
মনে রইল আশা—
কিবে মনে রইল আশা ॥

* মূল গানটির অল্প পরিবর্তন করা হয়েছে।

Knowledge, জ্ঞান,

Labour, শ্রম,

Truth, সত্য,

Unity, ঐক্য,

and Joy ও আনন্দ

Price Rs. 2·50

Published by Phoni Bhattacharjee on behalf of Bengal Bratachari Society 191/1 Bepin Behari Ganguly St. Calcutta-12
Printed by B. Mukerjee at Kalika Press Private Ltd., 25 D. L. Roy Street, Calcutta 6.